स्वस्थ कैसे हों?

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस, दिल्ली

हैमपुष्पा

स्त्रियों के सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये प्रामाणिक औषधि व टॉनिक

स्वस्थ कैसे हों?

स्वस्थ होने के १०१ नियम

प्रकाशक :

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस

उत्तर भारत का प्राचीनतम औषधि संस्थान

कार्यालय : ४७७१/२३ दरियागंज, नई दिल्ली-२

बिक्री केन्द्र : १३३१ चाँदनी चौक, दिल्ली-६

शाखाएँ : दिल्ली, नागपुर, इन्दौर, गाजियाबाद

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस

का संक्षिप्त परिचय

स्थापना

आयुर्वेद शास्त्र के माध्यम से जनसेवा का कार्य राजवैद्य परिवार में लगभग डेढ़ शताब्दी से होता चला आ रहा था। उसी कुल परम्परा का अनुसरण करते हुए अपने समय के आयुर्वेद शास्त्र के अद्वितीय विद्वान एवं यशस्वी चिकित्सक, रसायन शास्त्री राजवैद्य शीतल प्रसाद जी **"सर्वे भवन्तु सुखिन : सर्वे सन्तु निरामया"** के पवित्र उद्देश्य से **"वृहत् आयुर्वेद औषधि भण्डार"** नामक संस्थान की स्थापना द्वारा जनता जनार्दन की सेवा करते चले आ रहे थे। यह वह समय था जब विदेशी शासन के कारण आयुर्वेद शास्त्र पर गहरा कुठाराघात हो रहा था और आयुर्वेद तथा अन्य भारतीय कला एवं विद्याओं को नष्ट-भ्रष्ट करने का कुचक्र चल रहा था। अत: **"वृहत् आयुर्वेद औषधि भण्डार"** की स्थापना के पीछे **"प्राणिनाम् आर्तिनाशनम्"** के पवित्र उद्देश्य के साथ-साथ एक प्रमुख उद्देश्य यह भी था कि उच्चकोटि की आशुफलपद्र औषधियों के निर्माण द्वारा आयुर्वेद के प्रति जनता में श्रद्धा उत्पन्न हो जाये और आयुर्वेद की उन्नति, रक्षा और प्रचार-प्रसार द्वारा देश के धन-दौलत को विदेशों में जाने से रोका जाये। राजवैद्य जी के स्वर्गवास के पश्चात् उनकी पुण्य स्मृति में ही उन के द्वारा संचालित **"वृहत् आयुर्वेद औषधि भण्डार"** को वृहत् रूप देकर इसका नाम **राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस** रखा गया जो अपनी वंशानुगत परम्परा का निरन्तर अनुसरण करते हुए विशुद्ध औषधियों के निर्माण द्वारा जन सेवा और आयुर्वेदोन्नति के पावन कार्य को अपनी अनुसंधानशाला, निर्माणशाला, प्रकाशन विभाग, चिकित्सा विभाग आदि विभिन्न विभागों द्वारा कुशलतापूर्वक सम्पन्न करता आ रहा है।

धनोपार्जन की उपेक्षा

हम अपनी औषधियों की गुणकारिता को ही महत्त्व देते आए हैं क्योंकि हमें संस्था के संस्थापक की जन-सेवा की मूल भावनांओं का पूरा ध्यान बना रहता है। औषधियां निर्माण करते समय हमें इस बात का भी विशेष ध्यान बना

रहता है कि वर्षों की हमारी प्रतिष्ठा बनी रहे। रसायनशाला के संचालकों की सदैव यह इच्छा रही है कि यह संस्था समस्त प्राणिमात्र के स्वास्थ्य वृद्धि का कारण बने न कि प्रचार के जोर से जनता की भलाई के नाम पर अधिक से अधिक धन संचित करे।

हमारी हर एक दवा

आयुर्वेद के गहरे अनुभवी वैध एवं औषधि निर्माण कला के विशेषज्ञ कैमिस्टों के निरीक्षण में आधुनिक वैज्ञानिक ढंग से तैयार की जाती है, परन्तु शास्त्रों के मूल सिद्धान्तों से हम जौ भर भी नहीं डिगते। जड़ी-बूटियाँ असली होने पर भी पुरानी पड़ कर फायदा नहीं करतीं, इसलिए औषधि बनाते समय इस बात का पूरा-पूरा ध्यान रखा जाता है कि औषधि निर्माण में प्रयुक्त होने वाली जड़ी-बूटियाँ असली होने के साथ-साथ पूरा फायदा करने वाली भी हों। हम अपनी लैबोरेटरी में पूरी तरह जांच-पड़ताल करने के बाद ही जड़ी-बूटियाँ काम में लाते हैं। इसी कारण हमारी हर एक दवा अपना असर दिखाने में कभी नहीं चूकती।

तभी तो

केन्द्रीय तथा राजकीय मंत्रियों, संसद सभासदों, डायरेक्टर्ज आफ आयुर्वेद, प्रमुख डाक्टरों, वैद्यों एवं आयुर्वेदिक सम्मेलनों द्वारा हमारी औषधियों की प्रशंसा की गई है। विभिन्न प्रदर्शनियों एवं विज्ञान परिषदों ने प्रशंसा-पत्र, स्वर्णपदक एवं रौप्यपदक देकर वास्तव में **राजवैद्य रसायनशाला** की औषधियों की गुणकारिता को प्रमाणित किया है। इस के अतिरिक्त राज्य सरकारों, उपराजकीय संस्थाओं नगर पालिकाओं (म्युनिसिपल कमेटियों) व जनपद सभाओं आदि के दवाखानों में हमारी दवाएं बहुत बड़ी मात्रा में प्रयोग की जाती हैं।

इसी कारण

राजवैद्य रसायनशाला समस्त भारतवर्ष की प्रसिद्ध गिनी-चुनी रसायनशालाओं में अपना एक विशेष सम्मान-पूर्ण स्थान रखती है। जिस

किसी भी गांव, कस्बे व शहर में जहां-कहीं भी एक बार हमारी दवाएं पहुंच जाती हैं, वहां फिर हमारी दवाओं की मांग बढ़ती ही जाती है। न सिर्फ भारतवर्ष अपितु विदेशों में भी हमारी दवाओं की मांग है।

हर जगह

हमारी दवाएं आसानी से मिल सकें, ताकि जनता जरूरत पड़ने पर एकदम हमारी औषधियों से लाभ उठा सके, इसके लिए समस्त भारतवर्ष में फैले हुए सैंकड़ों गांवों, कस्बों एवं शहरों के हजारों विक्रेताओं द्वारा हमने अपनी औषधियों की बिक्री का प्रबन्ध किया हुआ है। हर साल औषधि विक्रेताओं की यह संख्या बढ़ती जाती है। उन दुकानदारों से हमारी सूचीपत्र में छपे हुए भावों पर दवाएं प्राप्त की जा सकती हैं।

हमारी औषधियों की बढ़ती हुई जबरदस्त माँग ही इस बात का सच्चा सबूत है कि **राजवैद्य औषधियां** ऊंचे दर्जे की लाभकारी होती हैं, इसीलिए हजारों दवा विक्रेताओं से प्रतिदिन हजारों आदमी हमारी दवाएं खरीद कर लाभ उठाते हैं।

आप चाहें तो

पत्र लिखकर घर बैठे हुए पार्सल से भी हमारी दवा मंगाकर लाभ उठा सकते हैं।

राजवैद्य चिकित्सा विभाग

रोगी के पूरे-पूरे हाल जानने के बाद रोगी की प्रकृति के अनुसार ठीक औषधि पोस्ट पार्सल द्वारा भेजी जा सकती है। आप किसी भी बीमारी से ग्रस्त हों, तो पत्र द्वारा सलाह व औषधि लेकर लाभ उठा सकते हैं। हमारी सलाह हमेशा लाभकारी रहेगी। उत्तर के लिए 1.50 पैसे के डाक टिकट साथ में भेजें

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस
4771/23, दरियागंज, नई दिल्ली-110002.

पहला सुख निरोगी काया

रूप-गुण, धन-दौलत, विद्या-बुद्धि, सुन्दर पत्नी, अच्छी नौकरी, मान-सम्मान मनोरंजन के पर्याप्त साधन और हास-विलास के प्रचुर साधन आदि व्यक्ति के पास मौजूद हों, किन्तु यदि वह स्वस्थ नहीं हो तो क्या इनमें से किसी भी सांसारिक उपलब्धि का उपभोग वह कर सकता है? नहीं, कदापि नहीं। भौतिक एवं पारिवारिक सुखों के उपभोग की बात तो अलग, स्वास्थ्य के बिना तो व्यक्ति धार्मिक और राष्ट्रीय कर्त्तव्यों का निर्वाह भी यथावत् नहीं कर सकता। इसीलिए तो आयुर्वेद शास्त्र में स्पष्ट बताया गया है—

"धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्।"

अर्थात् धर्म, काम और मोक्ष का सर्वोत्तम आधार है व्यक्ति का स्वास्थ्य और इसीलिए यह भी कहा गया है कि—

नगरी नगरस्येव रथस्येव रथी यथा।
स्वशरीरस्य मेधावी कृतस्येव वहितो भवेत्।।

अर्थात् जिस तरह कोई नगरपति (मुख्य प्रबन्धक) नगर की देखभाल करने में निरन्तर सावधान रहता है और कोई गाड़ीवान (रथवान) अपनी गाड़ी की कार्य-कुशलता के प्रति बराबर जागरूक रहता है, उसी तरह हरेक बुद्धिमान व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के बारे में निरन्तर सजग-सचेष्ट रहना चाहिए।

स्वास्थ्य की कसौटी

आखिर यह कैसे मालूम हो कि व्यक्ति स्वस्थ है अथवा अस्वस्थ? क्योंकि मामूली गड़बड़ी सामान्य व्यक्ति को आरम्भ में मालूम नहीं हो पाती। बात कठिन

नहीं है, आप आयुर्वेद शास्त्र के इस कथन की कसौटी पर अपनी जांच कीजिए।

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

तात्पर्य यह है कि यदि शरीर में वात-पित्त-कफ तीनों दोष साम्यावस्था में हैं, पाचन संस्थान सही-सही रूप में है, रस-रक्त आदि धातुएं शरीर में उचित रूप में हैं, मल-मूत्र पसीना नियमित रूप से यथासमय शरीर से निकलते रहते हैं, इन्द्रियों के शारीरिक और मानसिक कार्य विधिवत् सम्पन्न होते हैं और यदि मानसिक प्रसन्नता बनी रहती है तो ऐसा व्यक्ति स्वस्थ कहा जायेगा।

अन्तर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्था **'विश्व स्वास्थ्य संगठन'** ने भी स्वास्थ्य क्या है? इस प्रश्न का उत्तर इस प्रकार दिया है :—

"पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक सुख ही स्वास्थ्य है, न कि रोग और दुर्बलता से मुक्ति मात्र।"

आखिर क्या करें ?

यदि कुछ बातों को दैनिक जीवन में आदत के रूप में ढाल लिया जाय और सही जानकारी के सहारे उन पर अमल किया जाय तो आजीवन स्वस्थ बने रहना कोई कठिन काम नहीं है। आइये देखें कि इस दृष्टि से हमें किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

स्वास्थ्य रक्षा के प्रमुख तीन स्तम्भ

जीवन-विज्ञान या आयुर्वेद की आधारशिला निम्नलिखित प्रमुख तीन स्तम्भों पर आधारित है :—

"त्रय उपस्तम्भा इत्याहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति।"

हम और आप तथा प्रत्येक व्यक्ति चाहता है दीर्घ और सुखी जीवन। इसके लिए, आवश्यक है सन्तुलित पौष्टिक तथा आरोग्यप्रद आहार, स्वप्न अर्थात् समुचित विश्राम, निद्रा और मानसिक शान्ति तथा ब्रह्मचर्य या नियमानुकूल संयम और ओज की रक्षा। दूसरे शव्दों में स्वास्थ्यप्रद भोजन नियमानुकूल निद्रा या विश्राम और धर्मानुकूल ब्रह्मचर्य पालन, संयम और शुद्धाचरण जीवन निर्माण की तीन कुंजियां हैं, जिनके बल पर व्यक्ति अपना स्वास्थ्य, सुख और समृद्धि प्राप्त करने में समर्थ होता है।

आहार और स्वास्थ्य

यह स्वयं सिद्ध है कि आज के युग मे जीवन रक्षा के लिए आहार या भोजन अनिवार्य होता है। किन्तु विचारणीय यह है कि स्वस्थ रहने के लिए कैसा भोजन होना चाहिए ?

भारतीय शास्त्रों में आहार को तीन श्रेणियों में बांटा गया है—सात्त्विक, राजस और तामस। इनमें सात्त्विक आहार श्रेष्ठ होता है। आरोग्य शास्त्र के सिद्धान्तानुसार सात्त्विक आहार आयु, बल एवं स्वास्थ्यप्रद तथा हितकारी माना गया है। यथा—

आयुसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।

इसके अनुसार सात्त्विक आहार उसे समझना चाहिए जो रस तत्त्वों से युक्त हो, चिकना या स्नेह से पूर्ण हो, अंग प्रत्यंगों को क्रियाशील रख सके, शरीर को टिकाऊ रखने वाला हो, हृदय और मस्तिष्क के लिए पौष्टिक व शीघ्र पचने वाला हो तथा प्रिय अर्थात रुचिकर भी हो।

कट्वम्ल लवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनाः।
आहाराः राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः।।

कटु (नमकीन) अत्यधिक गर्म, चरपरे, रूखे, खट्टे, कण्ठ और छाती में जलन उत्पन्न करने वाले पदार्थ जैसे पकौड़ी, चाट, तली हुई नमकीन वस्तुएं प्रभृति—राजस आहार के अन्तर्गत आते हैं। आरम्भ में जीभ को ये पदार्थ स्वादिष्ट

प्रतीत होते हैं, किन्तु पोषक तत्त्व विहीन होने के कारण परिणाम में दु:खों और रोगों को उत्पन्न करते हैं।

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्।।

इसके अनुसार बहुत देर का बना हुआ रस-विहीन, जला हुआ, सड़ा, दुर्गन्धयुक्त, गरिष्ठ, बासी, जूठा और अपवित्र भोजन तामस आहार माना गया है। इस प्रकार का भोजन शरीर, मस्तिष्क और मन के लिए अत्यन्त अनुपयुक्त और स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक होता है।

आधुनिक विज्ञान में आहार—आधुनिक विज्ञान के अनुसार भी उक्त परिभाषा बहुत कुछ अंशों में ठीक उतरती है। आधुनिक विज्ञान द्वारा प्रोभूजिन (प्रोटीन), प्रांगोदीय (कार्बोहाइड्रेट्स) तथा स्नेह-वसा (घी, तेल, चर्बी), खनिज द्रव्य (मिनरल्स) तथा विटामिन युक्त आहार को पूर्ण आहार माना गया है।

आहार में घी और दूध का महत्त्व—आयुर्वेद में '**क्षीरघृताभ्यासो रसायनानां श्रेष्ठतम:**" के अनुसार घी और दूध को सात्त्विक और पौष्टिक आहार माना गया है और इनको श्रेष्ठ रसायनों की श्रेणी में रखा गया है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार भी इन पदार्थों में प्रोटीन, वसा और कार्बोहाइड्रेट पर्याप्त मात्रा में रहते हैं। शारीरिक वृद्धि, क्षयपूर्ति और शक्ति संचय के लिए घी और दूध से बढ़कर कोई अन्य पदार्थ नहीं है। इनमें स्वाभाविक विटामिन्स या जीवनीय शक्तिवर्द्धक तत्त्व विद्यमान हैं।

घी-दूध के बाद विविध फल, शाक-सब्जियां और जौ, गेहूं प्रभृति सुपाच्य खाद्य पदार्थों की गणना होती है। यह ध्यान रखने की बात है कि अंगूर, सेब, अनार, नाशपाती एवं सन्तरा आदि महंगे फलों के अतिरिक्त अमरूद, केला, पपीता, गाजर, मूली, ककड़ी, आम एवं तरबूज इत्यादि कम महंगे या सस्ते फलों में भी उपयोगी तत्त्व पर्याप्त मात्रा में रहते हैं।

विविध ऋतुओं में आहार

भारत को प्रकृति की महान देन प्राप्त है। यहाँ वर्ष में 6 ऋतुएं होती हैं जिनके नाम हैं—बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त और शिशिर। ऐसी स्थिति

अन्यत्र नहीं है। मौसम का प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर भी पड़ता है। इसलिए आयुर्वेद में ऋतु के अनुसार आहार के चुनाव का निर्देश किया गया है। किस मौसम में किस दोष का संचय या प्रकोप होता है, उसे ध्यान में रखकर ही आहार की व्यवस्था की गई है।

१. बसन्त ऋतु (चैत्र—बैशाख)—इस मौसम में कफ का प्रकोप होता है। जठराग्नि कुछ कमजोर हो जाती है, अत: भारी, मधुर-अम्ल, लवण रस युक्त स्निग्ध कफ-प्रकोपक आहार प्रतिकूल होता है। सुपाच्य और हल्का भोजन करना चाहिए।

२. ग्रीष्म ऋतु (ज्येष्ठ-आषाढ़)—इस मौसम में सूर्य के प्रखर तेज और गर्मी के कारण शरीर का स्नेह और तरल अंश खिचने लगता है। इसलिए मधुर, शीतल, हल्का, स्निग्ध आहार उपयोगी होता है। इस मौसम में जठराग्नि बहुत मन्द हो जाती है, अत: गरिष्ठ भोजन नहीं करना चाहिए।

३. वर्षा ऋतु (श्रावण—भाद्रप्रद)—इस मौसम में पसीना, रूखापन, धूप व गर्मी से व्याकुलता बढ़ जाती है। पाचकाग्नि भी मन्द रहती है। शरीर दुर्बल हो जाता है और वातादि का प्रकोप एवं रोगों के आक्रमण का भय रहता है। इसलिए पूरी सावधानी के साथ पित्तशामक, मधुर तिक्त-कषाय रस बहुल, हलका, शीतल और शीघ्र पचने वाला आहार करना चाहिए।

४. शरद ऋतु (आश्विन-कार्तिक)—इस मौसम में पित्त का प्रकोप होता है, अत: तिक्त-कषाय-मधुर रस युक्त आहार, क्षीर, दधि इत्यादि पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

५. हेमन्त ऋतु (अहगन—पौष)—इस मौसम में वायु में शीतलता अधिक बढ़ती है। पाचनकाग्नि तीव्र हो जाती है, फलस्वरूप गरिष्ठ एवं पौष्टिक आहार भी आसानी से पच जाता है। स्वास्थ्य और बल वृद्धि के लिए गोंद, मेंथी, ग्वारपाठा आदि से बना पौष्टिक आहार खाने की परिपाटी है।

६. शिशिर ऋतु (माघ—फागुन)—यह सर्दी का मौसम है, किन्तु इन दिनों शीत का प्रकोप कम होने लगता है। यत्र-तत्र वर्षा, कोहरा, बादल इत्यादि होते हैं। इस मौसम में कटु-तिक्त-कषाय रस युक्त रूखापन पैदा करने वाला भोजन नहीं करना चाहिए।

भोजन में जल का महत्त्व—आहार को पचाने के लिए शुद्ध जल पीना अत्यन्त आवश्यक होता है। आरोग्य सिद्धान्तों के अनुसार नियमित जलपान से अजीर्ण होने का भय नहीं रहता। पाचकाग्नि अनुकूल होने पर जल पीने से बल

प्राप्त होता है। भोजन के तुरन्त बाद अधिक जलपान हानिप्रद होता है। आवश्यकता होने पर भोजन के बीच में थोड़ा पानी पीया जा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार आमाशय का दो भाग भोजन के लिए, एक भाग पानी के लिए और शेष एक भाग वायु संचरण के लिए छोड़ना चाहिए।

इसी प्रकार आयुर्वेद में हिताहार (स्वच्छ, शुद्ध, सुपाच्य और रस युक्त भोजन), मिताहार, (उचित मात्रा में भोजन) और नियताहार (उपयुक्त और निर्धारित समय पर भोजन) पर विशेष बल दिया गया है।

सही भोजन-सही ढंग

१. भोजन सदैव नियत समय पर, स्वस्छ स्थान में, स्वच्छ पात्र में, स्वच्छता के साथ तैयार करके खाना चाहिए। गरम, ताजा आहार जल्दी हजम होता है।

२. भोजन हमेशा भूख भर ही करना चाहिए। स्वादवश ठूंस-ठूंस कर खाने से जठराग्नि मन्द होती है।

३. भोजन ऋतु, प्रकृति तथा समय के अनुकूल होना चाहिए।

४. देर में पचने वाले गरिष्ठ पदार्थ, अधिक मिर्च-मसाले, लहसुन, खटाई आदि का अधिक सेवन हानिकारक है। पकाई हुई चीजों की अपेक्षा कच्ची हरी ताजी वस्तुएं अधिक गुणकारी होती हैं।

५. दिन में मुख्य भोजन दो बार करना चाहिए। रात्रि का भोजन दिन की अपेक्षा हल्का, सोने से कम से कम 2 घण्टे पूर्व लेना चाहिए।

६. भोजन को दाँतों से खूब चबा-चबा कर धीरे-धीरे खाना चाहिए।

७. आहार में परस्पर विरोधी चीजें जैसे दूध और उड़द की दाल, केला-छाछ इत्यादि एक साथ नहीं खानी चाहिए।

८. भोजन के बाद धीरे-धीरे भ्रमण करना चाहिए और बाएँ करवट लेटना चाहिए। इससे मन्दाग्नि, अतिसार, कब्ज आदि नहीं होते।

९. एक भोजन के बाद तत्काल दूसरा भोजन हानिकारक है, इससे अरुचि व अपच होती है।

१०. आहार करते समय बहुत ऊँचा बोलना अथवा अधिक हँसना ठीक नहीं है।
११. बकरी का दूध जल्दी पचने वाला तथा हानिकारक कीटाणुओं से मुक्त होता है। क्षयरोग से पीड़ित व्यक्तियों के लिए बकरी का दूध बड़ा ही उपकारी है। उन बच्चों के लिए जिनका जिगर खराब रहता है, बकरी का दूध विशेष लाभकारी है।
१२. भोजन के तुरन्त बाद में अधिक जल न पियें। कुछ देर बाद खूब जल पियें।
१३. भोजन अच्छी प्रकार भूख लगने पर ही करना चाहिए। जब भूख नहीं लगे, तो उस समय भोजन को टाल दें। सप्ताह में एक समय का उपवास या एक दिन का उपवास आपके खराब होने वाले हाजमे को ठीक कर देगा।
१४. भोजन करते समय प्रसन्नचित रहना चाहिए।
१५. भोजन के तत्काल बाद मैथुन करने से मंदाग्नि, संग्रहणी, अतिसार आदि एवं वीर्य सम्बन्धी रोगों के होने की सम्भावना रहती है।

शुद्ध जल का सेवन तथा उपवास

१. पीने का जल स्वच्छ और शीतल होना चाहिए। लेटकर या खड़े होकर पानी नहीं पीना चाहिए।
२. हमारे शरीर में सत्तर प्रतिशत पानी है, शरीर का यह जलीय भाग मल-मूत्र तथा पसीने के साथ निकलता रहता है, इसका सन्तुलन बनाये रखने के लिए पानी पीना नितान्त आवश्यक है। पानी में पेट साफ करने की असाधारण शक्ति है।
३. बरसात में जहां तक हो सके कम जल पीवें। सर्दी में जरूरत के अनुसार और गर्मी में खूब जल पीवें। दिन भर में कम से कम ८-१० गिलास पानी जरूर पीना चाहिए।
४. शरीर के विष और दूषित पदार्थों को निकालने के लिए मूत्र-द्वार ही प्रकृति का एक मुख्य दरवाजा है। यदि दो दिनों तक पेशाब बाहर न

निकले तो सारा शरीर जहरीला हो जाता है। इसलिए खूब पानी पीने से जहर पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाता है ।

५. जो लोग बहुत मोटे होते हैं, वे यदि काफी मात्रा में पानी पियें तो मोटापन कम होने में सहायता मिलती है।

६. मधुमेह में काफी पानी पीने से शरीर के भीतर इकट्ठी हुई शक्कर पसीने और पेशाब के रास्ते बाहर निकल जाती है।

७. पाण्डु (पीलिया) रोग में दिन में दस-बारह गिलास पानी पीने से इस रोग से छुटकारा मिल सकता है।

८. पानी को गिलास में डालकर दूसरे गिलास से कई बार फेंट लेना चाहिए। इससे पानी के अन्दर हवा का प्रवेश होकर बहुत लाभदायक हो जाता है।

९. भरपेट पानी पीने के बाद भोजन नहीं करना चाहिए।

१०. खूब पानी पीने से गुर्दे धुलते रहते हैं और मूत्र सम्बन्धी रोग नहीं होते।

११. शरीर की भाँति पेट भी आराम चाहता है। अच्छी नींद के बाद मनुष्य बलवान और स्वस्थ हो जाता है। इसी प्रकार परिमित उपवास के बाद आँतों की ताकत तथा कार्य करने की शक्ति बढ़ती है व शरीर में स्थित विष का नाश होता है।

१२. सभी प्रकार के उपवासों में नींबू के रस के साथ काफी पानी पीना चाहिए। इससे शरीर के विष घुल जाते हैं।

१३. उपवास आरम्भ करने की अपेक्षा उसका तोड़ना अधिक कठिन है। उपवास से पाकस्थली कड़ी हो जाती है, इसलिए उपवास खोलते समय आरम्भ में तरल पदार्थ, जैसे पहले गर्म पानी ही लें। फिर दूध, सन्तरे का रस इत्यादि लें।

निद्रा, विश्राम, मानसिक शान्ति

जीवन-विज्ञान, अर्थात् आयुर्वेद का स्वास्थ्य सम्बन्धी दूसरा महत्त्वपूर्ण स्तम्भ है-'स्वप्न' अथात् निद्रा या विश्राम। प्रकृति (नेचर) का विरोध स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध होता है। निद्रा एक प्राकृतिक आवश्यकता है। निद्रा या विश्राम शरीर के लिए जितना आवश्यक है उतना ही मस्तिष्क के लिए भी।

किसी यंत्र या मशीन को ठीक स्थिति में रखने के लिए जिस प्रकार विश्राम आवश्यक होता है उसी प्रकार शरीर, मन और मस्तिष्क को स्वस्थ स्फूर्ति के साथ नये सिरे से कार्य योग्य तथा गतिशील बनाए रखने के लिए विश्राम चाहिये। विश्राम के लिए रात्रि का समय निर्धारित किया गया है। दिन भर मानसिक या शारीरिक परिश्रम के अनन्तर आयु और आवश्यकतानुसार ६ से ८ घंटों के लिए विश्राम और निद्रा आवश्यक होती है, किन्तु निद्रा होनी चाहिए प्रगाढ़ या बाधा रहित। बाधा रहित प्रगाढ़ निद्रा, मन, मस्तिष्क और शरीर में ताजगी, स्फूर्ति और नयी प्रेरणा उत्पन्न करती है। बाधा रहित प्रगाढ़ निद्रा थकावट दूर करने के अतिरिक्त प्रसन्नता, पुष्टि, स्वास्थ्य और बल के लिए भी आवश्यक है।

मानसिक विकृतियों से पीड़ित व्यक्तियों को सुख निद्रा नहीं आती। इन विकृतियों में लोभ, शोक, भय, क्रोध, अभिमान, ईर्ष्या, द्वेष, मिथ्या, चोरी, व्यभिचार, हिंसा, प्रभृति का समावेश होता है। मानसिक शान्ति के साथ सुख निद्रा के लिए इनका त्याग या नियन्त्रण आवश्यक होता है।

पाश्चात्य सभ्यता के अनुयायी या प्रेमी जीवन-विज्ञान के नियमों के विरुद्ध आचरण के परिणाम स्वरूप निद्रानाश रोग से पीड़ित होतें देखे गए हैं। उन्हें निद्रा के लिए नींद की गोली का सेवन, मदिरापान या इसी प्रकार के अन्य कृत्रिम उपायों का सहारा लेना पड़ता है। कभी-कभी तो ये उपाय प्राणघातक तक सिद्ध होते हैं। ऐसे व्यक्ति अपने स्वास्थ्य से हाथ धो बैठते हैं और अनेक मानसिक और शारीरिक रोगों के शिकार बन जाते हैं।

आयुर्वेद में रात्रिचर्या परिच्छेद के अन्तर्गत उक्त विषय का विस्तृत रूप से वर्णन किया गया है। रोगी, बच्चे, वृद्ध और प्रसूता को स्वास्थ्य रक्षा के लिए विशेष रूप से समुचित निद्रा नितान्त आवश्यक होती है।

नींद के लिए कृत्रिम उपायों की जगह आयुर्वेदोक्त साधनों को मौसम के अनुसार काम में लेना चाहिए। इसमें शरीर और सिर में तेल की मालिश, शीतल जल से स्नान, सुगन्धित द्रव्यों का सेवन और उपयोग, सुन्दर सुखदायक शय्या, पौष्टिक और रुचिकर आहार, मधुर संगीत, शुद्ध वायु इत्यादि सम्मिलित हैं।

मानसिक सन्तुलन को बनाये रखने के लिए सद्विचार, सदाचार, सद्ग्रंथों का पाठ, सत्संग, दया करुणा, अहिंसा का व्यवहार और ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध

इत्यादि का त्याग आवश्यक होता है, तभी मानसिक शान्ति मिल सकती है।

१. रात्रि विश्राम के लिए है। रात में कम से कम ६ घण्टे बूढों को, ८ घण्टे युवकों को और १० घण्टे बच्चों को सोना आवश्यक है।
२. दिन भर मेहनत से शरीर की जो शक्ति कम होती है वह कुछ भोजन से और शेष विश्राम से ही पूरी होती है। आराम न करने से शरीर के अवयव शक्ति-हीन हो जाते हैं एवं शरीर थका रहता है।
३. रात को हल्के कपड़े पहन कर सोना चाहिए। सोने से पूर्व पेशाब अवश्य कर लेना चाहिए। हाथ, पैर, मुंह धोकर सोने से नींद अच्छी आती है।
४. सोते समय मुंह नहीं ढकना चाहिए तथा कमरे में शुद्ध एवं ताजी हवा आने जाने का प्रबन्ध होना चाहिए।
५. अंधेरे में नींद आती है तथा प्राणवायु मजबूत होती है। गहरी नींद सोने से प्रातःकाल मनुष्य तरोताजा हो जाता है और काम करने के लिए नवीन स्फूर्ति प्राप्त् हो जाती है।
६. विषय भोग में फंसे, लोभी तथा कीर्ति की कामना करने वाले लोगों को नींद कम आती है। अर्थप्रधान देश इनके उदाहरण हैं, जहाँ पर अनिद्रा आदि रोग बहुत होते हैं।
७. अनिद्रा से स्वास्थ्य खराब हो जाता है और स्मरण शक्ति का नाश तथा भ्रम एवं पागलपन आदि रोग होने का भर रहता है।
८. प्रातःकाल आँख खुलते ही बिस्तर छोड़ देना चाहिए। स्वप्नदोष प्रायः सुबह की कच्ची-पक्की नींद में ही होता है।
९. मुंह ढक कर न सोयें और कमरे में अंगीठी जलाकर न रखें ।

ब्रह्मचर्य या नियमानुकूल संयम

जीवन-विज्ञान आयुर्वेद का स्वास्थ्य सम्बन्धी सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण स्तम्भ है—ब्रह्मचर्य या नियमानुकूल संयम। भारतीय सद्ग्रन्थों में, आरोग्य शास्त्रों में, सन्त महात्मा और ज्ञानियों के उपदेशों में ब्रह्मचर्य की महिमा गाई गई है। जीवन में शारीरिक और मानसिक विकास के साथ स्वास्थ्य, सुख और समृद्धि का सर्वोत्कृष्ट साधन है ब्रह्मचर्य। दीर्घायु और रोगों से मुक्ति पाने के लिए ब्रह्मचर्य का पालन अनिवार्य होता है।

ब्रह्मचर्य के अभाव में आज हमारा राष्ट्रीय जीवन क्षत-विक्षत एवं जीर्ण-शीर्ण होकर अपने प्राचीन गौरव को खो चुका है। आज का विद्यार्थी और युवक रोग, दुर्बलता, तेज हीनता का शिकार होकर शारीरिक एवं आत्म शक्ति विहीन हो रहा है।

आज आबादी के नियन्त्रण के लिए परिवार नियोजन का कार्यक्रम चल रहा है, किन्तु वास्तव में पूछा जाय तो संयम और ब्रह्मचर्य पालन के द्वारा इसमें जो सफलता मिल सकती है वह कृत्रिम उपायों के द्वारा सम्भव नहीं है।

पाचिता पित्ततापेन रसाद्या धातवः क्रमात्।
शुक्रत्वं यान्ति मासेन तथा स्त्रीणा रजो भवेत्।।

अर्थात् एक दिन में जो भोजन आप करते हैं वह पाँच-पाँच दिनों में रस रक्त, मांस, मेद और अस्थि का निर्माण और पुष्ट करता हुआ ३० दिनों बाद वीर्य का रूप प्राप्त करता है। आयुर्वेद के इस सारगर्भित उल्लेख की महत्ता स्पष्ट है। आप तीस दिनों की कमाई कुछ क्षणों में नष्ट करते हैं। अतः **"मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुरक्षणात्"** के अनुसार यह सिद्ध है कि ब्रह्मचर्य जीवन है और हीन संयम मृत्यु का कारण है। एक पत्नी व्रत और विवाह के अनन्तर नियमित और नियंत्रित संयम भी एक प्रकार से ब्रह्मचर्य ही माना जाता है।

महात्मा गांधी ने लिखा है– "अच्छी हवा और पानी से स्वास्थ्य में सुधार होता है; लेकिन आरोग्य की असली कुंजी तो ब्रह्मचर्य है, इसको बुनियादी करना चाहिये। बिना बुनियाद के मजबूत और बड़ी इमारत स्थिर नहीं रह सकती है।"

हम यहां ब्रह्मचर्य सम्बन्धी कतिपय नियमों का उल्लेख कर रहे हैं–

१. मन को कामुक विचारों से सर्वथा दूर रखना चाहिये।
२. स्त्री-पुरुष के नग्न चित्र देखना उचित नहीं तथा श्रृंगार-रस पूर्ण साहित्य नहीं पढ़ना चाहिये।
३. सोते समय कामुक विचारों को भूलकर सात्विक विचार ग्रहण करने चाहिये।
४. अपनी स्त्री के साथ भी अधिक मैथुन करने से स्वप्नदोष का रोग लग जाता है। गृहस्थी में संयम से रहना चाहिये। पति-पत्नी दोनों को अलग-अलग बिस्तर पर सोना चाहिये।
५. नाटक, सिनेमा, वेश्या-नृत्य आदि तथा अश्लील बातचीत से बचो, मन को पवित्र रखो तथा पवित्र विचारों का संग्रह करो। मन पर संयम रखो, ऐशो-आराम से बचो, जीवन को सादा और तपस्यापूर्ण बनाओ। संयमविहीन शरीर में शक्ति तथा स्वास्थ्य नहीं रह सकता।

६. विवाह के बाद संयमपूर्वक भोग ब्रह्मचर्य का ही एक रूप है।
७. अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए संयम अत्यन्त आवश्यक है। अपनी इन्द्रियों को वश में रखना ही संयम है। सीधा-सादा भोजन और रहन-सहन से ब्रह्मचर्य पालन में बड़ी मदद मिलती है। उत्तेजक भोजन और कामोत्तेजक साहित्य पढ़ने से, सिनेमा, थियेटर व नाच आदि देखने से संयम भंग होता है।
८. हस्तमैथुन का प्रारम्भ कुसंगति से होता है, अतः बुरी संगति से बचें।
९. हस्तमैथुन की आदत को इच्छाशक्ति से रोकने का प्रयत्न करें।
१०. कमर तक जल में कुछ देर तक खड़े होकर पेडू को मलना कामेन्द्रियों के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक है। जांघ, बगल तथा गुप्तांग में पसीना और मैल की बदबू होने से उत्तेजना तथा रोग हो सकते हैं। अतः स्नान करते समय इन्हें खूब भली प्रकार साफ कर लिया करें।
११. अफीम, शराब, तम्बाकू, चाय आदि समस्त नशीली चीजें स्वास्थ्य के लिए घातक हैं।
१२. मदिरा पीने से शरीर के सफेद रक्ताणु कमजोर हो जाते हैं, मस्तिष्क दुर्बल होता है तथा फेफड़े कमजोर होते हैं। रक्तवाहिनी नसें फैल जाने के कारण रक्त ठीक प्रकार से गति नहीं करता।
१३. नशा करने से स्वप्नदोष आदि अनेक रोग हो जाते हैं। बच्चों को सुलाने के लिए अफीम आदि नशीली वस्तुएं कभी नहीं देना चाहिए। इससे बच्चा कमजोर हो जाता है और उसकी मानसिक उन्नति रुक जाती है।
१४. खाली मत बैठो, कुछ न कुछ करते रहो।
१५. क्रोध रूपी शत्रु से सदा बचते रहें।
१६. यात्रा में किसी अनजान आदमी से लेकर कुछ भी खाना-पीना नहीं चाहिए।
१७. स्त्री, भोजन और धन इन तीनों पर सन्तोष रखें।
१८. प्रत्येक मनुष्य में अमृत का कुण्ड है जो इन्द्रियों द्वारा टपक-टपक कर बह जाता है। इन्द्रियों पर संयम रखकर ही इस निधि की रक्षा की जा सकती है।

नियमित शौच-कब्ज से मुक्ति

१. समस्त प्रकार के तीव्र जुलाब त्याग दें, क्योंकि उनसे उत्तेजना होकर

आंतड़ियों को हानि पहुंचती है।

२. रोज ठीक समय पर शौच जाइये, समय की अनियमितता कब्ज बढ़ाती है। मल त्याग के समय स्वाभाविक ढंग से बैठिये, सांस रोककर जोर लगाने की आवश्यकता नहीं।

३. पुराने कब्ज के रोगियों के लिए दिशा मैदान जाने से पूर्व पानी पीना अत्यन्त लाभदायक है। पानी का अधिक प्रयोग लाभदायक है।

४. मलशोधक तथा कब्जकुशा भोजन खाइये। जैसे—मौसमी हरी तथा ताजी सब्जियां, भुने आलू, मौसमी फल, शहद, सूखे मेवे, गेहूं का दलिया, दूध आदि।

५. चिन्ता, शोक और मानसिक तनाव से बचें। इससे मानसिक सन्तुलन बिगड़ जाता है और स्वाभाविक मलत्याग में बाधा पड़ती है।

६. यदि शौच के बाद भी पेट में हल्कापन मालूम न हो और बार-बार शौच जाने की इच्छा बनी रहे तब समझना चाहिए कि कब्ज है। कब्ज दूर करने के लिए राजवैद्य **'कोष्ठबद्धारि वटी'** सेवन करें।

७. पानी में नीबू मिलाकर एनीमा लेने से पुराना कब्ज दूर होता है।

८. मल के देर तक आंतों में रहने से आंत जरूरत से अधिक रस चूस लेती है जिससे मल कड़ा तथा कम मात्रा में निकलता है तथा कब्ज हो जाती है। इसलिए हाजत होने पर शौच जाने में कदापि विलम्ब नहीं करना चाहिए। कब्ज की ६० प्रतिशत शिकायतों का कारण मल की हाजत को रोकना है।

९. नियमानुसार व्यायाम तथा आसन करने चाहिए। लगातार घन्टों बैठकर काम करने वाले दुकानदारों, क्लर्कों आदि को कब्ज हो जाती है, इसके लिए कसरत तथा सैर आदि करते रहना आवश्यक है।

१०. कब्ज दूर करने के लिए रात को सोते समय ६ ग्राम **'राजवैद्य त्रिफला चूर्ण'** गरम जल से लेना उत्तम है अथवा ईसबगोल की भूसी ६ ग्राम रात को सोते समय दूध से लें। कभी पेट अधिक खराब हो तो ३० मि.लि. कैस्टर आयल प्रातःकाल एक पाव गरम दूध में मिलाकर पी लें, फिर जब तक पाखाना आता रहे तब तक सोवें नहीं। उस दिन केवल खिचड़ी ही खावें।

११. पेट खराब होने पर छेने का पानी तथा मट्ठा लाभकारी होता है। मौसमी, मीठा नींबू, सन्तरा, माल्टा आदि फलों का रस भी लाभकारी है।

१२. मल-मूत्र की शंका में भोजन नहीं करें।

१३. मल तथा मूत्र का त्याग जहां तक सम्भव हो स्वच्छ स्थान पर ही करें। आपका शौचालय प्रतिदिन साफ-सुथरा और फिनाइल से धोया जाना चाहिए।
१४. गुप्तांगों की सफाई का पूरा ध्यान रखें।
१५. पुरानी बदहजमी व कब्ज तथा पेट की अन्य बीमारियों में भोजन से एक डेढ़ घण्टा पूर्व दोनों समय एक-एक गिलास पानी पीना बहुत लाभदायक होता है।

स्नान व शारीरिक सफाई

१. प्रतिदिन नियमित रूप से स्नान करने से शरीर स्वच्छ रहता है, पाकस्थली मजबूत होती है, भूख तथा हाजमे की ताकत बढ़ती है एवं हृदय मजबूत होकर शरीर निरोग रहता है।
२. बूढ़े तथा निर्बल मनुष्यों को छोड़कर, गर्म पानी की अपेक्षा ठण्डे पानी से स्नान करना सबके लिए अधिक हितकर है, चाहे मौसम सर्दी का ही क्यों न हो।
३. भोजन के बाद दो घण्टे तक स्नान नहीं करना चाहिए।
४. स्नान के बाद शरीर को तौलिए से बिल्कुल सुखाकर खूब रगड़ना चाहिए।
५. शीतल जल से स्नान, टब-बाथ स्वप्नदोष तथा वीर्य रोगों में लाभदायक है।
६. गुप्तांग के भीतर या बाहर मैल न जमने पाए, इसलिए पानी और साबुन से गुप्तांग साफ करते रहें।
७. आंख, कान, नाक इत्यादि तथा मल निकलने के स्थानों को साफ रखो। मैले कपड़े कभी मत पहनो। सदा प्रसन्नचित्त रहो। शरीर में थकावट आने से पहले से ही काम करना बन्द कर दो। नाक, कान, दांत आदि मत कुरेदो।
८. दांत शरीर के प्रमुख अंग हैं राजवैद्य निर्माणशाला द्वारा निर्मित **'दन्तमुक्ताकर मंजन'** से दोनों समय दांत साफ करना दन्त रक्षा का विश्वस्त उपाय है।
९. प्रतिदिन शरीर के सभी अंग, आंख, नाक, दांत, मुंह, जीभ आदि की सफाई करते रहना निरोग रहने का उत्तम साधन है।

व्यायाम, टहलना और धूप सेवन

१. प्रातःकाल ओस की बूंदों से भीगी हरी घास पर नंगे पाँव टहलना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इससे सिर दर्द, गले का दर्द, पुरानी सर्दी, पावों की ठंडक, नेत्र रोग आदि बीमारियों में लाभ पहुंचता है।

२. व्यायाम प्रत्येक व्यक्ति के लिए आवश्यक है। व्यायाम और मालिश से देह पुष्ट होती है, बुढ़ापा जल्दी नहीं आता एवं बीमारी पास नहीं फटकती।

३. व्यायाम हमेशा खुली हवा में, शक्ति के अनुसार ही करना चाहिए।

४. व्यायाम आरम्भ में हल्के रूप में करना चाहिए। बाद में धीरे-धीरे शक्ति के अनुसार बढ़ाना चाहिए।

५. वायु, मनुष्य का प्राण है। दीर्घ जीवन तथा स्वास्थ्य के लिए स्वच्छ वायु परमावश्यक है, क्योंकि इसमें मिली पर्याप्त आक्सीजन फेफड़ों में पहुंच कर खून को साफ करती है। यदि आप श्वास के द्वारा अशुद्ध वायु को ग्रहण करेंगे तो आपका शरीर रोगी और दुर्बल हो जायेगा। इस बात का ध्यान रखिये कि सोने की जगह में शुद्ध और ताजी वायु का आगमन हो।

६. सूर्य की किरणें अपूर्व बलकारक तथा आरोग्यदायक हैं। इनका प्रभाव केवल शरीर की त्वचा पर ही नहीं होता है, वरन ये त्वचा के भीतर प्रवेश कर रोग का नाश करती हैं। इनके प्रभाव से रक्त के लाल कण तथा श्वेत रक्ताणु अधिक कार्य करने की क्षमता प्राप्त करते हैं। सूर्य की किरणों के द्वारा रोग के कीटाणुओं का नाश होता है।

७. सूर्य स्नान में पसीना आना आवश्यक नहीं। जब तक धूप अच्छी लगे तभी तक लाभदायक है।

८. भोजन करने के बाद धूप स्नान नहीं करना चाहिए। छोटे बच्चों को प्रति दिन कुछ देर सहने योग्य धूप में लिटाने से उनको हड्डी की बीमारी एवं सूखा रोग नहीं होता है।

बीमारी में सावधानी—रोगों से बचाव

१. बीमारी में चीनी, गुड़ आदि अधिक नहीं खाना चाहिए।
२. रोगी का चित सदैव प्रसन्न रखना चाहिए।
३. मियादी बुखार में जुलाब नहीं लेना चाहिए। दूध व उबला हुआ पानी व फलों के रस के सिवाए कुछ न दें।
४. रोगी के कमरे में किसी को भोजन नहीं करना चाहिये। मक्खी, मच्छर से रोगी को बचाना चाहिए।
५. रोगी को पूरा आराम आने तक लेटे रहना चाहिए। चलना, फिरना, बहुत बोलना आदि बन्द कर दें।
६. किसी भी तरह की बीमारी हो हमेशा खान-पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। वैद्य जी के कहे अनुसार ही भोजन करना चाहिए।
७. एक साथ एक ही पात्र में खाने-पीने से बचें।
८. दूसरे व्यक्ति के वस्त्रों का प्रयोग न करें और न किसी के साथ एक बिस्तर पर सोयें।
९. विषय-भोग के मामले में पूर्ण सावधान रहें।
१०. जरा-सा भी रोग का संक्रमण होने पर तत्काल योग्य चिकित्सक की सम्मति लेनी आवश्यक है।
११. उपदंश तथा पूयमेह रोग, रोगी स्त्री अथवा पुरुष के साथ सम्भोग करने से ही एकदूसरे को लगते हैं। अतः स्वस्थ स्त्री या पुरुष को, रोगी स्त्री या पुरुष के साथ विषय-भोग कभी नहीं करना चाहिए।
१२. किसी भी रोग के होते ही समझना चाहिए कि शरीर में भीतरी विष की अधिकता हो गई है। तत्काल उसका उपचार करना चाहिए। लापरवाही उचित नहीं है। योग्य वैद्य से सलाह लें।
१३. शक्ति प्राप्त करने के लिए जब आप किसी औषधि का सेवन करते हैं तो उन दिनों में अधिक से अधिक समय तक ब्रह्मचर्य का पालन करना अच्छा है.
१४. झूठे विज्ञापनबाजों के जाल में न फंसे। सदैव यह बात ध्यान में रखें कि वर्षों के दुर्व्यवहार से होने वाले रोगों को घंटों तथा दिनों में ठीक करने का दावा करने वाले अवश्य ही आपको धोखा दे रहे हैं।

अपने दिल पर रहम कीजिए

यदि यह कहा जाय कि स्वस्थ, सुखी और दीर्घजीवन के लिए आप अपने दिल पर रहम कीजिए—तो किसी प्रकार की अत्युक्ति नहीं होगी। दिल या हृदय से सम्बन्धित निम्नलिखित वैज्ञानिक विवेचन आपके लाभार्थ और जानकारी के लिए उपस्थित किया जा रहा है। इसे अध्ययनपूर्वक व्यवहार में लाकर आप हृदय रोगों के आक्रमण से बचते हुए स्वस्थ, सुखी और दीर्घजीवी बन सकते हैं।

दिल और दिमाग शरीर के दो ऐसे यन्त्र हैं जिनके क्रियाशील रहने पर ही जीवन का अस्तित्व बना रहता है। दिल (हार्ट) के माध्यम से हमारे शरीर में रक्त का संचालन होता है। दिल की धड़कन ही जीवन का द्योतक होती है। प्राणी के जन्म के साथ ही दिल की धड़कन आरम्भ होती है और तब तक यह धड़कन बनी रहती है जब तक वह जीवित रहता है। अतः हृदय शरीर का कितना अधिक महत्त्वपूर्ण अंग है—यह आसानी से समझा जा सकता है।

हृदय रोग कैसे और क्यों होते हैं?

प्रथम कारण-चर्बी का जमाव :

विभिन्न परिवारों के खान-पान, रहनसहन और काम करने के तौर-तरीकों के वैज्ञानिक विश्लेषण के परिणाम स्वरूप पता चलता है कि जिन व्यक्तियों के भोजन में चर्बी की मात्रा अधिक रहती है अथवा जो अधिक परिमाण में भोजन करते हैं उनके शरीर में ठोस चर्बी (सैच्युरेटिड फैट) अधिक जमा हो जाती है इस प्रकार कैलोरीज और कालेस्टरॉल नामक द्रव्य शरीर में अधिक मात्रा में संगृहित होकर ठोस चर्बी से उत्पन्न कालेस्टरॉल के साथ मिल जाते हैं। परिणाम यह होता है कि शरीर में कालेस्टरॉल आवश्यकता से अधिक बढ़ जाता है और यह फालतू कालेस्टरॉल मोटापा बढ़ाने का कारण बन जाता है। इतना ही नहीं यह अतिरिक्त कालेस्टरॉल रक्तवाहिनी धमनियों में जम जाता है जिससे धमनियां तंग हो जाती हैं और आसानी से रक्त प्रवाहित नहीं होता। ऐसी दशा में हृदय को रक्त प्रवाहित करने के लिए अधिक शक्ति से दबाव डालना पड़ता है। हृदय पर इसका बुरा असर पड़ता है। हृदय की मुख्य धमनी अधिक तंग हो जाती है जिसके कारण हृदय पर अत्यधिक दबाव पड़ने लगता है और अन्ततोगत्वा नतीजे में होता है—दिल का दौरा।

यदि तत्काल डाक्टरी सहायता मिल जाए और दिल का दौरा तेज न हो तो आज ८५ प्रतिशत व्यक्तियों को दिल के दौरे के कारण मरने से बचाया जा सकता है।

दूसरा कारण—शारीरिक श्रम और व्यायाम का अभाव :

चर्बी के अलावा हृदय रोग का दूसरा कारण है शारीरिक श्रम या व्यायाम न करना। शारीरिक श्रम के अभाव में कालेस्टॉल नहीं जलता। यदि अधिक भोजन के साथ खूब शारीरिक श्रम भी किया जाय तो कालेस्टरॉल शरीर में जमा नहीं होता। इसलिए यह स्पष्ट है कि हृदय रोग का मुख्य कारण केवल चर्बी की अधिकता नहीं, किन्तु शारीरिक श्रम का अभाव भी है।

तीसरा कारण—मैगनीशियम की कमी :

शरीर में चर्बी की वृद्धि के साथ ही साथ हृदय रोग का अन्य कारण है—'भोजन में मैगनीशियम की कमी'। मैगनीशियम की कमी से धमनियों में कैल्शियम जमा होने लगता है, जिससे धमनियाँ कड़ी हो जाती हैं और दिल के दौरे का कारण बनती हैं। लेकिन चाय से यह दोष बहुत कुछ अंशों में दूर होता है। चाय में क्लोराइड नामक तत्व होता है जो धमनियों में जमा होने वाले कैल्शियम को कम करता है।

हृदय रोग के अन्य कारण :

हृदय रोग के अन्य प्रमुख कारणों में अधिक धूम्रपान, सिगरेट पीना, दूषित वातावरण में रहना, मधुमेह और रक्तचाप (ब्लड प्रैशर) के रोग शामिल हैं। कुछ वैज्ञानिकों का मत है कि हृदय के रोग बढ़ने में यौन संसर्ग भी सहायक होता है, क्योंकि संसर्ग के समय हृदय की धड़कन बढ़ जाती है। इसलिए हृदय रोग के रोगी के लिए यह डर बना रहता है कि कहीं कमजोर दिल हमेशा के लिए धड़कना बन्द न कर दे।

खून का सम्बन्ध :

ऊपर लिखे कारणों के अतिरिक्त हृदय रोगों को उत्पन्न करने वाले कारणों में पैतृक या वंश परम्परागत दोष भी सम्मिलित होते हैं। वैज्ञानिक अन्वेषण से यह सिद्ध हुआ है कि दिल के दौरे का शिकार होने वाले रोगियों में उन रोगियों

की संख्या अधिक होती है जिनके नजदीकी रिश्तेदार (जिनके साथ रोगी के खून का सम्बन्ध है) कभी दिल के दौरे के शिकार हुए हैं। खून के सम्बन्ध के कारण रोग के आक्रमण की यह बात युवा रोगियों के विषय में विशेष रूप से सही उतरती है। इस प्रकार के युवा रोगियों की आयु २५ से ३५ वर्ष के बीच होती है।

रोग के शिकार-शिक्षित व्यक्ति :

उच्च शिक्षित व्यक्ति भी दिल के दौरे के शिकार हो जाते हैं। दिल के दौरे के शिकार शिक्षित रोगियों को दिल के दौरे प्रायः उस स्थिति में पड़ते हैं जबकि वे मानसिक उलझन, तनाव या निराशा की चरम सीमा पर पहुचकर कुण्ठित हो जाते हैं।

खतरा मोल मत लीजिए :

हृदय पर प्रत्येक छोटी-बड़ी बात की चिन्ता का बोझ लादे रखना, जरूरत से अधिक निरन्तर सोच-विचार करते रहना, हर समय किसी न किसी विषय को लेकर चिन्ताग्रस्त रहना इत्यादि प्रतिकूल स्वभाव से हृदय के साथ अन्याय करना नहीं तो फिर क्या है? आप सोचते हैं कि आपने अपने दिमाग को उलझा कर रखा है किन्तु आप नहीं जानते कि दिमाग को नहीं परन्तु दिल को उलझन में डाल कर अपनी जिन्दगी के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं।

बराबर ध्यान रखें कि आप हृदय रोगों के आक्रमण से अपनी रक्षा अवश्य कर सकते हैं—इसके लिए पहली शर्त है कि आप अपने दिल पर रहम कीजिए।

सिंहावलोकन के रूप में हृदय के रोगियों के लिए सूत्र रूप में कतिपय उपयोगी नियम और निर्देश नीचे दिए जाते हैं जिन को ध्यान में रखकर आप अपने जीवन को सही ढाँचे में ढालिए—हृदय रोगों के आक्रमण से बचिये और स्वस्थ, सुखी तथा दीर्घ जीवन प्राप्त कीजिए।

आपका दिल आपका स्वास्थ्य है

स्वास्थ्य रक्षा के लिए दिल की रक्षा कीजिए—

- हमारा शरीर विभिन्न अंगों का बना है और सभी का स्वस्थ होना जरूरी है। दिल इन अंगों में सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है।

- दिल आपका चौबीसों घण्टों का नौकर है, पर वह कोमल होता है। उस पर बहुत बोझा मत डालो, उससे उतना ही काम लो जितने में वह बना रहे।
- मानसिक चिन्ता, निराशा, उदासीनता दिल के लिए विष का काम करती हैं। बराबर याद रखें–जिस दिन दिल की धड़कन बन्द हो जाएगी–उस दिन जीवन की गाड़ी ठप्प हो जायेगी।
- दिल को सदा प्रफुल्लित रखो तो आपका शरीर स्वस्थ रहेगा। आप दिल की देखभाल करते रहेंगे तो दिल आपकी सदा सेवा करता रहेगा। दिल के बिना शरीर की कल्पना नहीं की जा सकती।
- आजकल हृदय-रोग तपेदिक के समान महामारी का रूप धारण करता जा रहा है। तपेदिक गरीब मार बीमारी है और हृदय रोग अमीर मार।
- कैलोरी जनक पदार्थ जिनमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और फैट (चर्बी या वसा)की अधिकता रहती है शक्तिवर्द्धक कहे जाते हैं। इसलिए खुशहाल लोगों द्वारा किया जाने वाला माँस-मछली, अण्डा, घी, मक्खन, पनीर अत्यधिक मिठाइयाँ जैसी भारी वस्तुओं का बेशुमार प्रयोग हृदय रोगों को पैदा करता है।
- सारांश में हृदय रोगों का सबसे अधिक सम्बन्ध आहार से है। आयुर्वेद मनीषियों ने भी खाद्यान्नों के विभिन्न अंगों का बड़ी बारीकी से अध्ययन किया है। इनके गुण, दोष, वात, पित्त एवं कफ से प्रभावित किए गए हैं। इनके अनुसार भोजन व्यवस्था हृदय रोगों से बचाती है।
- माँसाहार और अण्डा इत्यादि का अधिक प्रयोग करने वालों के रक्त में 'कोलेस्टारॉल' नामक द्रव्य बढ़ जाता है, किन्तु शाकाहारी के रक्त में इसकी वृद्धि नहीं होती। इसलिए शाकाहारी लोगों में हृदय रोग कम होते हैं।
- हृदय रोगों से रक्षा के लिए मदिरा और धूम्रपान (बीड़ी सिगरेट) तथा अन्य नशीली चीजों से परहेज करना जरूरी है। निकोटिन किसी भी रूप में हृदय का पोषक नहीं है। इससे रक्तचाप में वृद्धि होती है और धड़कन बढ़ती है।
- धूम्रपान से नसों के भीतर अत्यधिक उत्तेजना पैदा होती है। कहा जाता है कि प्रतिदिन 20 सिगरेट पीना घातक हृदयाघात होने के खतरे को पाँच गुना अधिक बढ़ा देता है।
- जिन लोगों को कलह, द्वेष, वैमनस्य, आतुरता, अनेक प्रकार की धोखाधड़ी के कारण रात-दिन नींद नहीं आती वे हृदय के रोगों के शिकार होते हैं।

- दिल ही वह पम्प है जिसमें गन्दा रक्त आकार फेफड़ों में सफाई के लिए भेजा जाता है। फिर दिल ही शुद्ध रक्त शरीर के तमाम अंगों को भेजता है। रक्त संचार में बाधा पड़ने पर दिल का दौरा पड़ जाता है।
- दिल का दौरा हल्का, भारी या अत्यन्त तीव्र हो सकता है। बहुधा हल्का दौरा पड़ने पर रोगी बच जाते हैं लेकिन इन्हें बार-बार दौरा पड़ने का भय बना रहता है। तीव्र दौरा पड़ने पर प्राण बचाना कठिन हो सकता है।
- समय-समय पर हृदय और रक्तचाप की जाँच कराना बहुत जरूरी है। घबराहट, धड़कन, सीने में वायु और दर्द, साँस फूलना, बेहोशी इत्यादि के लक्षण उत्पन्न होने पर तुरन्त वैद्य जी की सलाह लीजिए नहीं तो खतरा हो सकता है।
- दिल का दौरा होने पर रोगी के लिए पूर्ण विश्राम अनिवार्य होता है। जो लोग दौरे के बावजूद अपने स्थान से चलते-फिरते या हिलते-डुलते हैं उनका जीवन किसी भी समय संकट में पड़ सकता है।
- दिल की बीमारी का स्वयं इलाज न करें। ओझा या सयानों का परामर्श या वायु शमन सम्बन्धी दवाओं का सेवन अथवा अन्य मनमाने तरीके अपनाना खतरे से खाली नहीं होते। सन्देह होने पर अनुभवी वैद्य की तुरन्त सलाह लीजिए।
- बराबर याद रखिए—आपके हृदय पर आपका स्वास्थ्य निर्भर है।

'काल्पनिक भय'

बहुत से आदमी बीमार न रहते हुए भी अपने को बीमार समझते रहते हैं। उनके मन में बीमारी का वहम बैठा रहता है, और कुछ को यहां तक वहम होता है कि जरा भी छींक आई नहीं कि उन्हें भय लगता है कि अब न्यूमोनिया हुआ। आज के नवयुवकों में नपुंसकता का वहम अधिकांश रूप में पाया जाता है। वहम का यह रोग वास्तविक रोग से भी अधिक भयानक है।

अंग्रेजी की एक दन्तकथा प्रसिद्ध है—

एक गुफा निवासी ने अपनी गुफा के बाहर बैठे हुए दूर स्थित पहाड़ी पर एक आकृति को हिलते देखा। उस निवासी के मन में विचार उत्पन्न हुआ कि यह आकृति काल की है, जो उसे मारने आ रही है। डर के मारे वह कांपने लगा। आकृति कुछ पास आई तो वह बोला अरे! यह तो काल नहीं शेर मालूम पड़ता

है, वह मुझे फाड़ डालेगा। मेरी तलवार किसी भी काम नहीं आयेगी। वह चिल्लाया और कांपता हुआ उसके आने की राह देखने लगा। पर वह तो मनुष्य की सी आकृति निकली, अरे! यह तो कोई शत्रु मालूम देता है, जो मुझे मार डालेगा। यह सोचकर वह रोने लगा, परन्तु आकृति बिल्कुल पास आने पर वह आकृति जिसके काल्पनिक भय के कारण वह जीता हुआ भी अनेक बार मर चुका था, उसके भाई की निकली। तब उसने आगे बढ़कर उसे गले लगाकर कहा "ओह! यह जानने से पहले कि तुम आ रहे हो, मैं अनेक बार मर चुका हूं।"

यौवन की भूल

यौवन काल एक तूफानी आंधी है। काम सम्बन्धी बातों को सही तौर पर न जानने के कारण नवयुवक इस आँधी के वेग में भारी भूलें कर बैठते हैं। फलस्वरूप उनकी जवानी बिखर जाती है और वह यौवन के सच्चे आनंद से वंचित रह जाते हैं। उन्हें जननेन्द्रिय सम्बन्धी पुरुषत्व नाशक रोग पैदा हो जाते हैं। ऐसी हालत में वे अपने चारों तरफ अंधेरा ही अंधेरा देखते है। चूंकि समाज में इस तरह की बीमारी को बहुत नीची नजर से देखा जाता है, इसलिए ऐसे रोगी शर्म की वजह से अपने रोगों को छुपाया करते हैं और कभी सही तरीके से इलाज नहीं कराते, बल्कि चुपचाप छिपाकर इधर उधर से भड़कीले विज्ञापनों की दवाइयों के चक्कर में पड़कर अपने रहे सहे पुरुषत्व और यौवन का भी नाश कर लेते हैं। इस तरह की बहुत सी घटनाएं देखने और सुनने में आती हैं कि ऐसे रोगों से परेशान, दुःखी और मायूस होकर बहुत से नवयुवक आत्महत्या करके अपनी जीवन लीला समाप्त कर देते हैं।

वास्तव में स्वप्नदोष, प्रमेह, नपुंसकता, शीघ्र पतन आदि पुरुषत्व संबंधी रोग कोई हौआ या भूत नहीं है। इनके रोगियों को घबराना नहीं चाहिए, बल्कि सावधानी से काम लेना चाहिए। बुखार, खांसी, पेचिस, जुकाम आदि की तरह पुरुषत्व सम्बन्धी रोग भी रोग ही हैं, अच्छा इलाज करने से जैसे बुखार, खांसी वगैरह में आराम हो जाता है उसी प्रकार उत्तम चिकित्सा से ये रोग भी दूर हो जाते हैं। इस बात को हम अच्छी तरह समझा देना चाहते हैं कि इस प्रकार के रोगों से पीड़ित होना कोई पाप नहीं है और इस बारे में कभी झूठी शर्म नहीं करनी चाहिए। अन्य रोगों की भांति यह भी रोग ही है, जो मनुष्य को ही हुआ

करते हैं। एक चिकित्सक के नाते अनुभव के बल पर हम यह कह सकते हैं कि बहुत से नवयुवक तो सिर्फ वहम और अपने विचारों की दुर्बलता के कारण ही अपने को ऐसे रोगों का शिकार समझने लगते हैं। उन्हें व्यर्थ ही यह वहम हो जाता है कि वे नपुंसक हैं और मैथुन के अयोग्य हैं। किन्तु असलियत में उन्हें इस तरह की कोई शिकायत नहीं होती है, वे सिर्फ ख्याली नपुंसकता से पीड़ित रहते हैं और ख्याली नपुंसकता असली नपुंसकता से भी अधिक भयंकर होती है। इसके भय से व्यक्ति अपने प्रेमपात्र से भी दूर रहने लगता है। ऐसी हालत में जरूरत इस बात की होती है कि मन से रोग के वहम और भय को बड़ी समझदारी और गंभीरता से निकाल बाहर किया जाये। वास्तव में एक सच्चा और ईमानदार चिकित्सक ही इस भ्रम को दूर करके रोगी का वहम से पिण्ड छुड़ा सकता है।

एक सच्चे चिकित्सक के नाते रोगियों के मन में बैठी हुई गलत धारणाओं को निकाल कर उन्हें पूर्ण स्वस्थ बनाने में सहयोग देना ही हमारा मुख्य उद्देश्य है। हम अपनी वैज्ञानिक सलाह से रोगियों को लाभ पहुंचा सकें—यही हमारी अभिलाषा है।

हम लैंगिक रोगियों को यह बता देना चाहते हैं कि हमारी सम्मति उन्हें निश्चित रूप से लाभकारी सिद्ध होगी—क्योंकि हमारी चिकित्सा द्वारा अब तक हजारों रोगियों ने लाभ उठाया है। कोई कारण नहीं कि आपको हमारी चिकित्सा से लाभ न हो।

नपुंसकता का वहम

इस विषय का समाधान आपको "स्त्री और पुरुष" पुस्तक में मिलेगा। अनेक युवक प्रत्येक प्रकार से स्वस्थ होते हुए भी वहम के रोगी होते हैं। आज नपुंसकता पीड़ित अधिकांश युवक वास्तविक रूप से नपुंसक नहीं हैं, वरन् केवल नपुंसकता के वहम से पीड़ित हैं। वहम वास्तविकता से ही अधिक भयानक रोग है। कभी-कभी यह वहम मन में इतना गहरा बैठ जाया करता है कि उसे रोगी के मन से निकालना अत्यन्त कठिन होता है। कभी-कभी इस वहम को निकालना असम्भव हो जाता है। सभ्यता के विकास के साथ ही साथ वहम का प्रभाव संसार के प्रायः सभी देशों में पाया जाता है। वहम की दशा में हट्टेकट्टे निरोग नवयुवक भी अपने को रोग-ग्रस्त समझने लगते हैं और यहां तक

कि उनका मस्तिष्क हर समय व्याधि चिन्तन में डूबा रहता है। मन में रोग सम्बन्धी विचार जमकर गहरी नींव जमा लेते हैं और मन रोगी वन जाता है। शनैः शनैः रोगी मन शरीर को भी व्याधिग्रस्त कर देता है। शरीर के जिस किसी भी अंग के सम्बन्ध में मन निर्बल धारणा बना लेता है, वह अंग क्षीण होने लगता है, परिणामस्वरूप निरोग नौजवान वहम ही वहम में घुलकर रोगी बन जाते हैं। वास्तविक नपुंसकता क्या है? इस सम्बन्ध में "स्त्री और पुरुष" पुस्तक में पढ़ें।

स्त्री और पुरुष

इस पुस्तक में ऋषियों एवं आधुनिक वैज्ञानिकों के मतानुसार नपुंसकता पर विस्तृत विवेचन किया गया है। इसके अतिरिक्त इस उपयोगी पुस्तक में विवाह से पूर्व की और दाम्पत्य सम्बन्धी अनेक उलझी हुई गुत्थियों को सुलझाने के लिए अनेक ज्ञातव्य विषयों पर वैज्ञानिक ढंग से प्रकाश डाला गया है। इस पुस्तक के अध्ययन से आप अनेक मानसिक दुर्बलताओं को दूर कर अपना दाम्पत्य जीवन सुखमय बना सकते हैं। दाम्पत्य जीवन में आने वाली अनेक जटिल समस्याओं का समाधान करने वाली यह एक अत्यन्त उपयोगी वैज्ञानिक रचना है।

इस उपयोगी पुस्तक के विभिन्न परिच्छेदों के अध्ययन से आप निम्नलिखित विषयों का ज्ञान प्राप्त कर सकेंगे :—

● पुरुष की समस्या नारी ● स्त्री-पुरुषों की जननेन्द्रियों की रचना और उनका कार्य ● सफल सम्भोग के चार मुख्य स्तम्भ ● अस्खलित स्त्रियों के साथ पुरुष का कर्त्तत्व ● सम्भोग सम्बन्धी जिज्ञासाओं का समाधान ● स्वप्न दोष की सफल चिकित्सा ● स्तम्भन शक्ति का ह्रास क्यों? ● शीघ्र स्खलन के प्राकृतिक उपचार ● प्रमेह के सम्बन्ध में युवकों का भ्रम निवारण ● बलात् ब्रह्मचर्य से मानसिक रोगों की उत्पत्ति क्यों और कैसे? ● नपुंसकता के विभिन्न भेद ● उत्पादन क्षमता और नपुंसकता के भेद ● स्त्रियों में नपुंसकता ● पुरुषत्व विकार से स्त्रियों में गुप्त रोगों की उत्पति ● संयम और सम्भोग की वैज्ञानिक सीमा ● आयु और सम्भोग क्षमता ● व्यभिचारजन्य कुत्सित व्याधियां ● यौवन की भूलें और उनका सुधार इत्यादि।

आज ही यह पुस्तक मंगवाकर पढ़ें। यह पुस्तक आप १५) रु. मनीआर्डर

द्वारा भेजकर मंगा सकते हैं। १५) रु. का मनीआर्डर आने पर रजिस्ट्री डाक द्वारा पुस्तक आपको भेज दी जायेगी। पुस्तक वी.पी. द्वारा नहीं भेजी जाती है।

हमें पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक आपने जीवन को सुखमय बनाने में अत्यन्त उपयोगी साबित होगी।

वीर्य रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए परहेज

१. अच्छे स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिए संयम अत्यन्त आवश्यक है। अपनी इन्द्रियों को वश में रखना ही संयम है। सीधा सादा भोजन और रहन-सहन से संयम पालन में मदद मिलती है। उत्तेजक भोजन और कामोत्तेजक साहित्य पढ़ने, सिनेमा, थियेटर, नाच आदि देखने से संयम भंग होता है।
२. शौच व मूत्र के वेगों को नहीं रोकना चाहिए।
३. शिश्नेन्द्रिय को बार-बार नहीं छूना चाहिए।
४. रात्रि को मूत्र त्याग के बाद शिश्नेन्द्रिय ठण्डे पानी से धोकर सोना चाहिए।
५. सदा बाईं करवट से सोयें। उल्टे होकर, नंगे होकर या किसी के साथ कभी नहीं सोना चाहिए।
६. दूध सोने से एक घण्टा पहले पी लेना चाहिए। कच्चे दूध में शक्कर डालकर पीने से स्वप्नदोष हो जाता है।
७. शक्कर का अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए, अधिक बाजारू मिठाई, चाट आदि खाने वाले को स्वप्नदोष प्रायःकर हो जाता है।
८. लिंगेन्द्रिय के आस-पास उगे बालों को साफ न करने से उनमें जमजुएं हो जाती हैं, जिससे खुजली हो जाती है तथा कामोत्तेजना होकर स्वप्नदोष हो जाता है, अतः बालों को साफ करते रहना चाहिए।
९. लिंगेन्द्रिय को गर्मी नहीं पहुंचनी चाहिए। सर्दी में आग तापते समय भी पालथी मारकर बैठना चाहिए।
१०. रात्रि के समय अधिक भोजन नहीं करना चाहिए, उससे प्रायः स्वप्नदोष हो जाता है।
११. मुलायम बिस्तर पर नहीं सोना चाहिए। तख्त, दरी, कम्बल आदि का प्रयोग करना हितकर है।
१२. अधिक स्त्री सहवास, पराई स्त्रियों से बातचीत तथा एकान्तवास हानिकारक है।

१३. दिन में नहीं सोना चाहिए। रात्रि को अधिक गहरी नींद लेने की चेष्टा करनी चाहिए।
१४. रात को बहुत कपड़े पहनकर नहीं सोना चाहिये, दिन में भी आवश्यक कपड़े पहनें।
१५. पान, तम्बाकू, शराब, अफीम, गांजा आदि किसी नशे का सेवन न करें।
१६. जैसे फूटे हुए बर्तन में जल इकट्ठा नहीं रह सकता उसी प्रकार ब्रह्मचर्य तथा संयम विहीन शरीर में शक्ति तथा स्वास्थ्य नहीं रह सकते।
१७. विवाह के पश्चात भी संयमपूर्वक भोग ब्रह्मचर्य का ही एक रूप है।
१८. पुरुषत्व ही सच्चा जीवन है। वीर्य के द्वारा ही पुरुषत्व की प्राप्ति होती है तथा ब्रह्मचर्य के द्वारा ही वीर्य की रक्षा होती है। अत: वीर्य की रक्षा करें।

हेमपुष्पा

स्त्रियों को स्वस्थ बनांने वाली प्रामाणिक औषधि

इस औषधि का आविष्कार करते समय स्त्रियों के शरीर की बनावट और उसकी आवश्यकताओं का ध्यान मुख्य रूप से रखा गया था और इसी कारण से यह औषधि स्त्रियों को स्वस्थ बनाने में उत्तम है। जिसने भी इसका नियमपूर्वक सेवन किया उसी ने लाभ उठाया।

हेमपुष्पा—स्त्रियों में जब कैलशियम की कमी आ जाती है, तब हड्डियाँ कमजोर होने के साथसाथ दाँत भी कमजोर व पीले पड़ जाते हैं। हेमपुष्पा कैलशियम की कमी को पूरा करके हड्डियों को मजबूत करती है और दाँतों को पहले के समान सफेद चमकीला बना देती है।

हेमपुष्पा—उस दशा में बहुत ही अच्छा लाभ करती है जब स्त्रियों के पाचन तंत्रों के ठीक काम न करने से उनका हाजमा खराब होकर खून की कमी हो जाती है। खून की कमी से शरीर पीला पड़ जाता है। खून पतला हो जाने से कभी-कभी मुंह और पैरों पर सूजन आ जाती है। हल्का-हल्का ज्वर रहने लगता है। कब्ज, भूख न लगना, अरुचि, हथेली और तलुओं में जलन और गर्मी महसूस होना, आंखों के सामने अंधेरा छाना, सिर दर्द, चक्कर आना, काम करने में मन न लगना, शरीर में हर वक्त थकान महसूस होना, कमर व पेड़ू में दर्द

रहना, थोड़ा सा ही काम करने में सांस फूलना आदि शिकायतें हेमपुष्पा के सेवन से दूर हो जाती हैं।

हेमपुष्पा—खून की कमी को बहुत जल्दी दूर करती है, क्योंकि इसमें उच्चकोटि के लौह और ताम्र अंश सम्मिलित हैं, जिनमें शरीर में नये लाल रक्त कण व हीमोग्लोबिन शीघ्र बनना शुरू हो जाते हैं, और कुछ ही दिनों में चेहरा लाल सुर्ख होकर शरीर स्वस्थ व सबल बन जाता है।

हेमपुष्पा—में पाचन सम्बन्धी विशेष औषधियों का सम्मिश्रण किया गया है, जिससे पेट सम्बन्धी विकार दूर होते हैं। भूख खुलकर लगती है, जो भोजन खाया जाता है वह अच्छी तरह हजम हो जाता है।

हेमपुष्पा—के सेवन से स्त्री का खोया हुआ स्वास्थ्य फिर से प्राप्त हो जाता है। जिन स्त्रियों ने हेमपुष्पा पर भरोसा करके नियमपूर्वक सेवन किया उन्हें कभी निराशा नहीं हुई।

रसायन वटी

पुरुषों के लिए श्रेष्ठ टानिक

रसायन वटी से नया स्वास्थ्य व नई शक्ति प्राप्त होती है।

रसायन वटी उन सभी पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर है, जो सप्तधातुपोषक एवं ओजवर्धक हैं।

शरीर में थकावट, स्वभाव में चिड़चिड़ापन, काम करने में मन न लगना. शारीरिक निर्बलता, टाँगों, जोड़ों, कमर व सिर दर्द, सिर में चक्कर आना, थोड़ी सी मेहनत करने पार सांस फूल जाना, हाजमे की कमजोरी, भूख न लगना, खून की कमी इत्यादि रोग रसायनवटी के सेवन से दूर होकर शरीर प्राकृतिक रूप से निरोग रहता है और स्वास्थ्य की वृद्धि होती है, क्योंकि इस में ग्रन्थियों को पोषण देने वाले उच्चकोटि के औषधि द्रव्य मिश्रित हैं।

रसायन वटी में पुष्टिकारक द्रव्यों के अलावा भूख लगाने और खून बढ़ाने वाले द्रव्य भी हैं, जिनके कारण जो खाया जाता है, वह शीघ्र पचकर शरीर में लगता है। नया खून पैदा होकर शरीर में बल की वृद्धि होती है और शरीर में नयी शक्ति पैदा होकर सारा शरीर स्फूर्ति से लहलहा उठता है। मन सदा उमंगों से भरा रहता है और काम करने को मन करता है। थोड़ी आयु में ही जो शक्ति और बल नष्ट हो चुका है, उसे रसायन वटी पूरा कर देती है।

यदि आप अपने को कमजोर, निर्जीव और थका हुआ अनुभव करते हैं तो शक्ति से भरपूर आनन्दमय जीवन बिताने के लिए आज से ही रसायन वटी का सेवन आरम्भ कर दें।

रसायन वटी—दुर्बलता से उत्पन्न होने वाले अनेक रोगों को दूर करने वाला पुरुषों के लिए श्रेष्ठ टानिक है।

ब्राह्मी त्रिफला हेयर आयल

अनुपम सुगन्धियुक्त आयुर्वेदिक केश तेल

"राजवैध ब्राह्मी त्रिफला हेयर आयल" असली ब्राह्मी के स्वरस, त्रिफला आदि अनेकों आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से बनाया जाता है।

इस तेल के प्रयोग से सिर चकराना, आंखों में जलन, दिमागी खुश्की, सिर में हल्का-हल्का दर्द रहना आदि विकार दूर हो जाते हैं। मस्तिष्क में तरावट व ताजगी आती है, स्मरणशक्ति बढ़ती है, सिर हल्का और चित्त प्रफुल्लित रहता है।

बालों को चिकना, चमकदार व काला बनाने वाली गन्थियों को इस तेल से पोषण मिलता है, जिससे बालों की जड़ें पुष्ट होकर बाल गहरे काले, चमकीले व मुलायम एवं काफी लम्बे हो जाते हैं। त्रिफला में कीटाणु नाशक शक्ति होने के कारण इस तेल कें नियमित प्रयोग से बालों के अनेक रोग जैसे:—

बालचर, गंजापन, सिर में खुजली लगना, सिर में भूसी होना, बालों का झड़ना, बालों का जल्दी सफेद हो जाना, बालों का पतला पड़ जाना, बालों के सिरे फटना, रूसी जमना (खुजली या फ्यास) आदि कभी नहीं होने पाते।

इन गुणों के अलावा इसकी मनमोहक सुगन्धि को आप कभी नहीं भुला सकेंगे।

जाड़े, गर्मी, बरसात हर ऋतु में उपयोगी इस तैल को एक बार अवश्य व्यंवहार करके देखें।

दन्तमुक्ताकर मंजन

इस मंजन में कीटाणुनाशक तीव्र शक्ति है, जिसके कारण यह पायोरिया आदि दाँतों की अनेक बीमारियों को दूर करता है। मसूड़ों में से गंदा खून व पीप

निकालकर उन्हें मजबूत बनाता है। इसके लगातार प्रयोग से मुख की दुर्गन्ध दूर हो कर दाँतों व मसूड़ों की अनेक बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। दाँतों के मैल को हटाकर दाँतों को मजबूत व मोती सा सफेद व चमकीला बना देता है ।

राजवैद्य सुरमा

इस सुरमे को लगातार इस्तेमाल करने वालों की आँखें स्वस्थ रहती हैं। आँखों की कमजोरी, खुजली, पानी का आना आदि में लाभकारी है। लगातार इस्तेमाल करने से आँखों की रोशनी को कायम रखता है, बुढ़ापे तक रोशनी को कमजोर नहीं होने देता। लगाते ही ठंडक पड़ती है।

डाईजोल

डाईजोल की जायकेदार टिकिया आपके मुंह के स्वाद को अच्छा करने के साथ-साथ आपके पेट के अनेक विकारों को दूर करेगी। मुंह का जायका ठीक होगा, भूख खुलकर लगेगी; पेट में दर्द हो, खट्टी डकारें आती हों, जी मिचलाता हो, कै आती हो, पेट की खराबी के कारण मुंह से बदबू आती हो, पेट से बदबूदार हवा खारिज होती हो, खाना खाने से पेट में भारीपन हो जाता हो या पेट की अन्य बीमारी हो तो डाईजोल ठीक कर देगी।

पीड़ाहर

इसकी एक खुराक खाते ही दर्द में फौरन आराम आता है। आधासीसी का दर्द, कान, दाढ़ व दाँत का दर्द, गर्दन का दर्द, छाती व पसली का दर्द, गुर्दे का दर्द, वायु का दर्द, कमर का दर्द, गृध्रसी वात (कमर से पैर तक का दर्द), हवा लगने से जोड़ों का दर्द, अधिक सफर करने से हाथ पैरों में थकान का दर्द, नींद न आना, फोड़ों व गांठ का दर्द आदि अनेकों दर्दों में लाभकारी है। जुकाम नजले के कारण जब नाक से पानी बहे या नाक बन्द हो जावे और सिर में दर्द, हाथ पैरों में हड़फूटन व फ्लू होवे तो इसे खिलाने से शीघ्र आराम हो जाता है।

राजवैद्य पेनबाम

सिर दर्द, पसली एवं कमर दर्द, चोट, मोच, सूजन, पुट्ठे, जोड़ तथा छाती आदि का बाहरी दर्द तथा जहरीले जानवरों के डंक मारने के स्थान पर लगाने से लाभ करता है.

त्र्यम्बक

यह हरी महरम अनेकों चर्म रोगों और आकस्मिक दुर्घटनाओं में लाभकारी है। कट जाना, घाव होना, गांठें सूजना, आग से जलना, विषैले जानवर—चूहा, मकड़ी, बर्र (ततईया), बिच्छू का काटना, खेल-कूद या कल-कारखानों में चोट लगना, मोच आ जाना, सर्दी के कारण जोड़ों व छाती में दर्द, पित्ती उछलना, जांघों व बगलों का लगना, मुंहासे, एग्जिमा, फुन्सी, बिवाई, खारवे, गुप्त स्थानों की खाज आदि में त्र्यम्बक के व्यवहार से आराम होता है और रोगी को तत्काल शान्ति प्राप्त होती है। हर समय काम आने वाली यह मरहम हमेशा पास रखनी चाहिए।

कोष्ठबद्धारि वटी

नये व पुराने कब्ज को दूर करने में यह गोली अच्छा असर करती है। इसके सेवन से पेट में मरोड़ आदि कोई तकलीफ नहीं होती। बालक, वृद्ध, युवा, स्त्री, पुरुष सभी के लिए हितकारी है।

करामाती टिकिया

अनेक प्रकार की छोटी-बड़ी फुन्सियां, छूतदार पीली फुन्सियों वाली खुजली, गीली खुजली, औरंगजेबी फोड़ा, उस्तरे की फुन्सियां आदि रोगों में लाभकारी है।

अतिसारनाशक वटी

पतले दस्त-पेचिस (आंव खून के दस्त), मरोड़, पेट की ऐंठन, दस्तों के कारण पेट में मीठा-मीठा दर्द होना, सुबह-सुबह दो-तीन पतले दस्त हो जाना, दस्त आने के बाद पेट में मरोड़ होना, फूला हुआ पाखाना आना आदि रोगों में लाभकारी है।

सिद्ध अर्शोहरि वटी

खूनी या बादी दोनों तरह की बवासीर में लाभ करती है। इससे मस्सों की जलन व दर्द दूर होता है। खून गिरना बन्द हो जाता है और मस्से सूख कर अच्छे होने लगते हैं।

रक्तशोधक

खून की खराबी से उत्पन्न होने वाले फोड़े, फुन्सी, दाद, खाज, चम्बल एग्जिमा, शरीर पर लाल चकत्ते होना, शरीर में गर्मी बढ़ना, हाथ पैरों में जलन आदि अनेक प्रकार के रक्त विकारों को दूर करके शरीर में शुद्ध रक्त की उत्पत्ति करता है।

सोमपान

इसके प्रयोग से शरीर में तीव्र गति से नया रक्त बनने लगता है और शरीर को पोषण मिलता है। इसकी प्रत्येक मात्रा में आप बढ़ती हुई शक्ति का अनुभव करेंगे। आपकी दुर्बलता, उत्साह की कमी तथा स्वभाव का चिड़चिड़ापन, बहुत थोड़े दिन में दूर हो जायेंगे क्योंकि इसकी प्रत्येक बूंद पुष्टिदायक है। यह औषधि नहीं बल्कि वह तरल शक्ति है जो शीघ्रता और सरलता से शरीर में प्रवेश कर जाती है। इस तरल शक्ति के पेट में पहुंचते ही नई शक्ति और स्फूर्ति की लहर दौड़ने लगती है, भूख खूब लगती है। जो कुछ खाया जाता है वह हजम होकर उसका खून बनने लगता है। चेहरे पर लाली आ जाती है, शारीरिक थकावट एवं आलस्य दूर होकर नींद अच्छी आती है। शक्ति की वृद्धि होती है। फेफड़ों की कमजोरी के कारण जब शरीर क्षीण होता जा रहा हो या पुरानी बीमारी के कारण स्वास्थ्य बिगड़ गया हो तो सोमपान के सेवन से शरीर को थोड़े ही समय में फिर से स्वस्थ और शक्तिशाली बनाया जा सकता है। शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति तथा बल प्रदान करके यह रोगों के आक्रमण को रोकता है। यदि आप स्वास्थ्य के आनन्द को पुनः प्राप्त करना चाहते हैं तो आज से ही सोमपान का सेवन आरम्भ कर दें।

राजवैद्य बालघुट्टी

इसके सेवन से बच्चों के हरे-पीले दस्त, आँव, मरोड़, पेट का अफर जाना, कब्ज, बुखार, खाँसी, कब्ज, चूरने, हिचकी, दूध डालना तथा दांत निकलते समय के कष्ट दूर होते हैं। राजवैद्य बालघुट्टी को कभी-कभी सेवन करा देने से बच्चों का पेट ठीक रहता है। बच्चा पैदा होने के बाद बच्चे को इसका सेवन कराने से उपरोक्त कोई उपद्रव नहीं होते।

कुछ प्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधियां

राजवैद्य चन्द्रोदय मकरध्वज

दौर्बल्य, क्षीणता, मानसिक दुर्वलता, जीर्ण कास, श्वास, जीर्णज्वर व अनुपान भेद से अनेक रोगों में लाभकारी। यह नाड़ी की गति ठीक करके हृदय को बलवान बनाता है।

राजवैद्य सिद्ध मकरध्वज

रस-रक्त आदि धातुओं की क्षीणता, मानसिक निर्बलता, वृद्धावस्था के कारण उत्पन्न शिथिलता अनेक रोगों में लाभकारी है। इसका प्रयोग शरीर के प्रत्येक अंग में जीवनीय शक्ति का संचार करके आयु को बढ़ाता है।

राजवैद्य स्वर्ण बंग

शक्ति क्षीणता एवं मूत्र रोगों को दूर करके शरीर को पुष्ट करने वाली औषधि।

राजवैद्य अभ्रक भस्म

कास, श्वास, जीर्णज्वर, पुरानी खाँसी, पांडु, संग्रहणी आदि रोगों में लाभप्रद एवं शक्तिदायक है। शरीर में नया रक्त उत्पन्न करती है। फेफड़े व यकृत विकार से उत्पन्न होने वाले रोगों के लिए विशेष लाभप्रद। हम अभ्रक भस्म शतपुटी और सहस्रपुटी भी बनाते हैं जो कई गुना अधिक लाभकारी है।

राजवैद्य रजत भस्म

यकृत-प्लीहावृद्धि, शोथ, विष-विकार, वात रोग, उदर-शूल, क्षीणता एवं मूत्र-विकारों में लाभदायक। शारीरिक शक्ति एवं बुद्धि वर्द्धक है।

राजवैद्य लौहभस्म (तीस पुटी)

खून की कमी के कारण उत्पन्न होने वाले पाण्डु रोग, कामला, क्षीणता, सूजन, संग्रहणी आदि में लाभकारी। रक्त बढ़ाकर शरीर को शक्ति देती है।

राजवैद्य प्रवाल भस्म

पित्त विकार, रक्त पित्त, कास, श्वास, मनोभ्रम, नेत्रदाह, अम्लपित्त एवं शरीर की गर्मी बढ़ने के कारण उत्पन्न होने वाले रोगों को दूर करके सम्पूर्ण शरीर को शक्ति प्रदान करती है।

राजवैद्य बंग भस्म

दुर्बलता को दूर करके शरीर को पुष्ट बनाती है। दुर्बलताजन्य रोगों में विशेष लाभकारी है।

राजवैद्य मुक्ता भस्म

पित्तजन्य उष्णता, शरीर की दाह, नाक, मुंह, मलमूत्र द्वारा व किसी अंग से रक्तस्राव होना, मानसिक दुर्बलता, हड्डियों की कमजोरी, शारीरिक कमजोरी आदि रोगों को दूर करके शारीरिक शक्ति बढ़ाने में अत्यन्त गुणकारी है। यह सबसे बढ़िया कैल्शियम है।

राजवैद्य कुमारकल्याण रस

बच्चों के अनेक रोगों में लाभकारी, मुख्य रूप से बच्चों का सूखा रोग रिकेट्स, कास, वमन, अतिसार, कफवातप्रधान सन्निपात ज्वर आदि रोगों में उपयोगी है।

राजवैद्य कृष्णचतुर्मुख रस

वातप्रधान सन्निपात ज्वर में विशेष रूप से लाभकारी है। मानसिक विकार और शारीरिक क्षीणता में भी इसका प्रयोग काफी लाभप्रद है।

राजवैद्य कामदुधा रस

जीर्णज्वर, अम्लपित्त, दाह आदि अनेक पित्त-विकारों में लाभकारी है। नाक, मुँह, गुदा आदि किसी भी स्थान से होने वाले रक्तस्राव को बन्द करता है।

राजवैद्य चौसठप्रहरी पीपल रस

अग्निमांद्य आदि पाचन विकार एवं जीर्णज्वर, खाँसी, जुकाम में लाभकारी है, शारीरिक क्षीणता को दूर करता है।

राजवैद्य चन्द्रामृत रस

अनेक प्रकार की खाँसी में लाभप्रद है। पुराने जुकाम व गले की खराबी व खाँसी के साथ खून आने में उपयोगी है।

राजवैद्य जयमंगल रस

जीर्णज्वर व धातुगत अनेक प्रकार के विषम ज्वरों की सुप्रसिद्ध दवा।

राजवैद्य नागार्जुनाभ्र रस

यह अनेक प्रकार के शूल, जी मिचलाना, उल्टी, शारीरिक क्षीणता, ज्वर युक्त पुरानी खाँसी, रक्तपित्त आदि रोगों में उपयोगी है। अनिद्रा आदि में विशेष लाभकारी है।

राजवैद्य वृहत् पूर्णचन्द्र रस

शरीर को पुष्ट करने वाला रसायन। दुर्बलताजन्य रोगों के लिए सुप्रसिद्ध महौषधि है।

राजवैद्य प्रवाल पंचामृत रस

अम्लपित्त, रक्तपित्त, पित्तवृद्धि के कारण उदरशूल, पेट फूलना, पेट की दाह, कास, श्वास आदि रोगों में लाभकारी है। गुल्म, प्लीहावृद्धि, मन्दाग्नि तथा वायु विकार में भी लाभ करता है।

राजवैद्य बसंत कुसुमाकर रस

हृदय एवं मस्तिष्क के लिए बलदायक पौष्टिक रसायन। दुर्बलता, मूत्र-विकार एवं वात-विकार, जीर्ण रक्त-पित्त, यकृत विकृति आदि रोगों की श्रेष्ठ औषधि है। सोना, मोती, कस्तूरी आदि मूल्यवान् वस्तुओं से तैयार हुई यह औषधि शरीर की समस्त धातुओं की वृद्धि करती है।

राजवैद्य स्वर्ण बसंत मालती रस

जीर्णज्वर, कास, श्वास आदि फेफड़े व श्वास की नली की कमजोरी के कारण उत्पन्न विकारों में लाभकारी है। पुराने बुखार एवं शारीरिक क्षीणता के लिए विशेष रूप से गुणकारी है।

राजवैद्य वृ. बंगेश्वर रस

बहुमूत्र आदि रोगों को दूर कर शरीर को बल देता है। दुर्बलता को दूर करने में लाभकारी। विशेष जानकारी के लिए वैद्य से परामर्श करें।

राजवैद्य योगेन्द्र रस

मानसिक रोग अच्छे होकर शारीरिक व मानसिक निर्बलता दूर होती है। शरीर का वजन कम होना, घबराहट, वायु वृद्धि से उत्पन्न अनिद्रा आदि में भी लाभकारी है।

राजवैद्य रामबाण रस

अजीर्ण अग्निमांद्य में लाभकारी। बदहजमी के लिए बहुत अच्छी औषधि है।

राजवैद्य महालक्ष्मीविलास रस (नारदीय)

इसके प्रयोग से सर्दी, जुकाम, हरारत, गले की सूजन, इन्फ्लुएन्जा में लाभ होता है। वातकफ प्रधान ज्वर में लाभकारी है। शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है। विशेष रूप से शक्तिवर्धक है।

राजवैद्य वृ. वातचिन्तामणि रस

अनेक वात रोगों को दूर करके हृदय व मस्तिष्क को बल देने वाली अनुपम औषधि है। दौर्बल्य से उत्पन्न हुए रोगों में इसका प्रयोग विशेष रूप से लाभकारी है।

राजवैद्य श्वासकासचिन्तामणि रस

पुराने और कठिन श्वास रोग, कफ, खाँसी व दमा की उत्तम दवा है।

राजवैद्य सोमनाथ रस स्वर्णयुक्त

पेशाब की अधिकता आदि अनेक रोगों को दूर करता है एवं शरीर को शक्ति देता है। स्त्रियों के लिए गुणकारी।

राजवैद्य प्रदरान्तक लौह

स्त्रियों के शरीर को निरोग व स्वस्थ बनाता है और उनके सौन्दर्य की रक्षा करता है।

राजवैद्य विषमज्वरान्तक लौह (पुटपक्व)

जीर्ण विषम ज्वर, काला ज्वर आदि और उनके कारण उत्पन्न रक्त की कमी, कमजोरी, यकृतप्लीहा रोग, शोथ आदि में गुणकारी है। इससे रक्तगत रक्ताणुओं की वृद्धि होती है।

राजवैद्य खदिरादि वटी

गले की सूजन तथा मुंह के छाले तथा स्वरभंग आदि रोगों में लाभदायक है। गले के अन्य रोगों में भी शीघ्र आराम पहुंचाती है।

राजवैद्य चन्द्रप्रभा वटी

इसके सेवन से दुर्बलताजन्य रोग दूर होकर शरीर बलवान होता है। अनेक मूत्र रोगों को नष्ट करती है। स्त्री और पुरुष दोनों को लाभ करने वाली आयुर्वेद की प्रसिद्ध औषधि है।

राजवैद्य संजीवनी वटी

हैजे में विशेष उपयोगी। सर्दी, जुकाम, अजीर्ण, मन्दाग्नि तथा पतले दस्तों के लिए उत्तम औषधि है।

राजवैद्य महायोगराज गुग्गुलु

हड्डियों के नये व पुराने अनेक प्रकार के दर्दों, कम्प वायु आदि अनेक वात विकारों के लिए सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि है। इसके योग में अभ्रक, लौह, बंग तथा रस सिन्दूर इत्यादि बहुमूल्य औषधियाँ डाली जाती हैं।

राजवैद्य त्रिफला चूर्ण

पुराना कब्ज दूर कर रक्त शुद्ध करता है। आँखों के लिए भी लाभकारी है।

राजवैद्य लवणभास्कर चूर्ण

पाचन शक्ति की खराबी से उत्पन्न अजीर्ण, अग्निमान्द्य, पेट फूलना, पेट में मीठा-मीठा दर्द रहना, कब्ज या पतले दस्त आना आदि रोगों में लाभकारी है। यह पाचक, क्षुधावर्धक व स्वादिष्ट है।

राजवैद्य सितोपालदि चूर्ण

जीर्ण ज्वर में उत्पन्न खाँसी, हाथ-पैरों की जलन व शरीर में बढ़ी हुई गर्मी को कम करता है। मुंह से रक्त गिरना, रक्तपित्त आदि रोग एवं कैल्शियम की कमी से उत्पन्न होने वाले रोगों में लाभकारी है। जीर्ण ज्वर से उत्पन्न अग्निमान्द्य व अरुचि को ठीक करता है।

राजवैद्य हिंग्वष्टक चूर्ण

पेट में दर्द, अफारा, गुड़गुड़ाहट, पेट में वायु का रुकना आदि अपान वायु के अनेक उदर रोगों में लाभकारी।

राजवैद्य महामरिचादि तैल

दाद, खाज आदि अनेक प्रकार के त्वचा रोगों में लाभकारी।

राजवैद्य महालाक्षादि तैल

जीर्ण ज्वर, हाथ-पैरों की जलन, पसली के दर्द और बच्चों के सूखा रोग में इसकी मालिश से लाभ होता है। पुरानी बीमारी के कारण शरीर कमजोर व दुर्बल हो गया हो तो इसकी मालिश से शरीर पुष्ट हो जाता है।

राजवैद्य महानारायण तैल

शरीर के किसी भी हिस्से में वात-विकार के कारण दर्द हो या शरीर का कोई भाग विकार के कारण सूख गया हो तो इसकी मालिश से लाभ होता है।

राजवैद्य महामाष तैल

हड्डी में दर्द व अनेक वात रोगों में लाभकारी। शरीर के अंगों में आई दुर्बलता को दूर करके शक्ति देता है।

राजवैद्य षड्बिन्दु तैल

सिर दर्द, सर्दी, जुकाम, पुराना नजला, नजले के कारण बालों का जल्दी सफेद हो जाना या बालों का गिरना आदि, नाक व सिर के रोगों में नाक में डालने से अच्छा लाभ होता है।

राजवैद्य अरविन्दासव

उदर व जिगर की गड़बड़ से जिन बच्चों को दूध या अन्न हजम नहीं होता, पेट बढ़ जाता है, हाथ-पैर सूख जाते हैं, शरीर दुर्बल हो जाता है तो ऐसे बच्चों को इससे लाभ होता है। इससे बच्चों के अनेक रोग दूर होकर बच्चे हृष्ट-पुष्ट बन जाते हैं।

राजवैद्य अशोकारिष्ट

स्त्रियों को स्वस्थ एवं शक्ति-सम्पन्न बनाने वाली प्रसिद्ध औषधि है। हथेलियों तथा तलुओं की जलन, पेडू और पेट का दर्द, सिर दर्द, चक्कर आना, भूख न लगना, बदन में दर्द तथा कमजोरी होना, पित्तदाह इत्यादि

रोगों को नष्ट कर स्त्रियों को शक्ति तथा सौन्दर्य प्रदान करने वाली औषधि।

राजवैद्य अश्वगन्धारिष्ट

कमजोरी से उत्पन्न होने वाले अनेक रोगों को दूर करता है। मन्दाग्नि दूर होकर भूख बढ़ती है। सिर-दर्द, काम करने में मन न लगना तथा कब्ज आदि रोग दूर होते हैं।

राजवैद्य कुमार्यासव

यकृत-प्लीहा वृद्धि के कारण उत्पन्न होने वाले पेट के अनेक विकारों में लाभकारी है। इससे पाचन क्रिया ठीक होकर भूख बढ़ती है। जो कुछ खाया जाता है वह पचकर नये रस रक्त के रूप में बदलने लगता है। कब्ज, अजीर्ण, अग्निमान्द्य, वायु गोला (गुल्म), पाण्डु, कामला, शोथ, कृमि विकार आदि रोग नष्ट होते हैं।

राजवैद्य दशमूलारिष्ट

स्त्रियों को ताकतवर बनाने वाली प्रसिद्ध औषधि है। इसके सेवन से भूख न लगना, भोजन का न पचना, संग्रहणी, कास, श्वास एवं रस रक्त आदि शारीरिक धातुओं की क्षीणता व तत्सम्बन्धी अनेक रोगों में लाभ होता है।

राजवैद्य द्राक्षासव

पाचक, क्षुधावर्धक, स्फूर्तिदायक, शक्तिवर्धक, स्वादिष्ट पेय। इसके सेवन से हाजमा ठीक होकर भूख लगने लगती है। जो खाया जाता है वह ठीक पच कर शरीर में लगता है। खून की वृद्धि होती है। खाँसी, पुराना बुखार, कब्ज आदि रोगों में लाभकारी है। किसी भी पुरानी बीमारी के बाद पैदा हुई कमजोरी को दूर करके शरीर को शक्तिशाली एवं स्फूर्तिमय बनाता है।

राजवैद्य लोहासव

यकृत-प्लीहा वृद्धि, यकृतशोथ, गुल्म, पाण्डु, संग्रहणी, अग्निमान्द्य आदि रोगों में शीघ्र लाभकारी है। मुख्य रूप से रक्त की वृद्धि करता है।

राजवैद्य सारिवाद्यासव

रक्तदोष के कारण उत्पन्न फोड़ा, फुन्सी, दाद, खाज, एग्जीमा, वातरक्त, भगन्दर, चकत्ते पड़ना, हथेली व तलुओं, छाती व आँखों की जलन, पाचन विकार, पुराना कब्ज आदि रोगों में लाभप्रद।

राजवैद्य सारस्वतारिष्ट

आयु, धृति, मेधा, बल और कांति को बढ़ाता है तथा उत्तम हृदय रसायन हैं। तुतलापन, स्वर भंग, कम सुनाई देना आदि रोगों में लाभदायक है।

राजवैद्य महामंजिष्ठाद्यरिष्ट

इसके सेवन से खून की खराबी से उत्पन्न होने वाले अनेक रोगों जैसे—एग्जीमा, खुजली, छोटी-छोटी लाल फुन्सियाँ, पीप वाली फुन्सी, शरीर पर लाल-लाल या काले चकत्ते होना, घाव, वात विकार, कमर व जोड़ों का दर्द, तमाम बदन में अन्दर और बाहर गर्मी, जलन महसूस होना आदि में अच्छा लाभ होता है।

राजवैद्य च्यवनप्राश

हरे-ताजे आँवलों से बनने के साथ-साथ इसमें असली बंसलोचन और अष्टवर्ग मिला रहता है। इसके सेवन से पुरानी खाँसी, दमा, नजला; पुराना बुखार, स्वर भंग, कैल्शियम की कमी, मन्दाग्नि, पुराना कब्ज आदि रोग दूर होते हैं व फेफड़े मजबूत बनते हैं। यह शरीर को हृष्ट-पुष्ट व शक्तिशाली बनाता है। गर्भावस्था में स्त्रियां इसका सेवन करें तो बच्चा ताकतवर व निरोग पैदा होता है। जो बच्चे दुबले-पतले और कमजोर हों, बढ़ते न हों, सूखा रोग हो उनके लिए भी यह बहुत लाभदायक है। बालक, बूढ़े, स्त्री, पुरुष सबके लिए सब ऋतुओं में समान रूप से लाभकारी है।

राजवैद्य सौभाग्यशुंठी पाक

प्रसूता स्त्रियों के लिए भूख तथा बल बढ़ाने वाली औषधि है, अग्निमान्द्य और अरुचि में लाभ करता है व पेट में वायु बनने से रोकता है।

राजवैद्य पुष्पधन्वा रस

यह उत्तम शक्तिवर्द्धक औषधि है। यौवन और उत्साह को पुनः प्रदान करती है।

राजवैद्य प्रदरान्तक रस

यथा नाम तथा गुण। कमर, पेड़ू में दर्द, हाथ-पैरों व तलवों की जलन, मन्द ज्वर को दूर कर स्त्रियों को निरोग और सबल बनाती है।

राजवैद्य एकांगवीर रस

फालिज, मुंह का लकवा, गृध्रसी (कमर से पैर तक का दर्द) आदि अनेक वात रोगों में लाभदायक है।

राजवैद्य सुपारी पाक

स्त्रियों को शक्ति देने और स्वस्थ बनाने वाली सुप्रसिद्ध औषधि। बच्चे के जन्म के बाद की कमजोरी को दूर कर स्त्रियों को हृष्ट-पुष्ट बनाती है।

राजवैद्य आरोग्यवर्द्धिनी वटी

दीपन, पाचन, हृदय बलवर्द्धक, मेदोहर, मलशुद्धिकर, क्षुधावर्द्धक एवं अनेक रोगों में हितकर है। कुष्ठ, वातज, पितज और कफज ज्वर में भी इसका सफलतापूर्वक प्रयोग किया जाता है।

राजवैद्य चित्रकादि वटी

इसके सेवन से अग्नि प्रदीप्त होकर खूब भूख लगती है। आंव बनना बन्द होकर हाज्मा ठीक रहता है। इस गुण के कारण यह आंव, पेचिश, मरोड़ आदि रोगों में विशेष लाभप्रद है।

राजवैद्य महाशंख वटी

उच्च कोटि की पाचक औषधि है। पेट में अफारा, उदरशूल, अजीर्ण, मन्दाग्नि को दूर करती है।

राजवैद्य प्राणदा गुटिका

बवासीर की मुख्य औषधि है। खूनी व बादी बवासीर में लाभकारी है। इसके नियमित सेवन से मस्सों से रक्त का गिरना और दर्द दूर हो जाता है।

राजवैद्य तालीसादि चूर्ण

श्वास, क़ास, अरुचि, अग्निमांद्य व मलावरोध दूर करता है। उदर रोगों, अतिसार, अफ़ारा, विसूचिका आदि में भी लाभकारी है।

राजवैद्य अविपत्तिकर चूर्ण

अम्लपित्त की प्रसिद्ध औषधि है। छाती, गले की जलन एवं खट्टी डकारें आती हों तो इस चूर्ण के सेवन से शीघ्र दूर होती हैं।

राजवैद्य महासुदर्शन चूर्ण

सब प्रकार के ज्वरों, मंदाग्नि, अजीर्ण, निर्बलता, ज्वर सहित कास, श्वास, कटिशूल आदि में लाभप्रद। इसका प्रयोग ज्वर उतारने और रोकने के लिए विशेष रूप से किया जाता है।

राजवैद्य महा विषगर्भ तैल

सब प्रकार के वात रोगों के लिए उत्कृष्ट तैल है। गृध्रसीवात, सर्वांगवात, कर्पनाद आदि में लाभदायक होने के साथ-साथ वेदनानाशक है।

राजेवैद्य अभयारिष्ट

सर्व प्रकार के अर्श, उदर रोग, मलावरोध एवं मूत्रावरोध को नष्ट करता है। उत्तम सारक, मूत्रल और पाचक।

ग्राहकों को औषधियां भेजने के नियम

१. जिस दिन पार्सल भेजा जाता है, उस दिन के भाव ही बीजक में लगते हैं।

२. डाक या रेल से माल भेजने पर औषधियों के मूल्य के अलावा डाक या रेल खर्च, पैकिंग खर्च, सेल्स टैक्स आदि सब खर्च ग्राहक को देने पड़ते हैं।

३. कम से कम २५ रुपया मनीआर्डर द्वारा पेशगी प्राप्त होने पर ही डाक पार्सल से औषधियां भेजी जाती हैं। औषधियों के मूल्य के अनुसार २५ प्रतिशत पेशगी रकम अधिक भेजनी चाहिए।

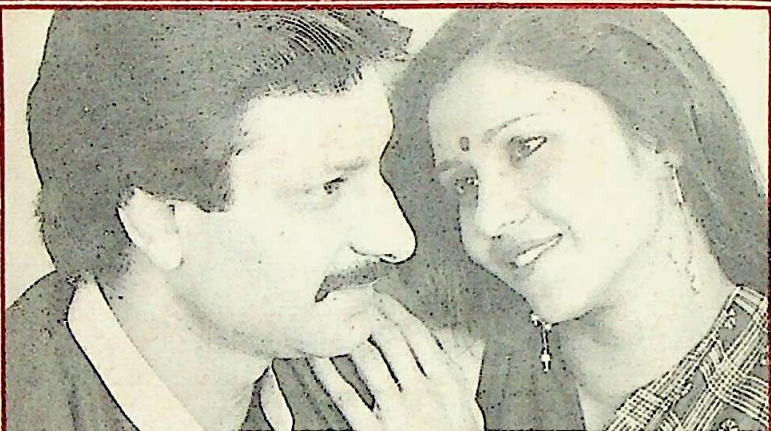
४. राजवैद्य औषधियां प्रायः सभी गांवों, कस्बों व शहरों में मिल सकती हैं। यदि किसी जगह मिलने में कठिनाई हो तो सीधे दिल्ली से डाक या रेल पार्सल द्वारा भी भेजी जाती हैं। लेकिन दिल्ली से रेल या डाक पार्सल द्वारा मंगाने से पहले अपने स्थानीय दवा बेचने वाले दुकानदार से मालूम कर लें ताकि डाक खर्च आदि की बचत हो जाए।

५. आप अपने स्थानीय दुकानदार से जब भी हमारी दवायें खरीदें तब सील-बन्द शीशी ही खरीदें और प्रत्येक शीशी के लेबिल पर हमारा पूरा नाम "**राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस दिल्ली**" देखकर ही खरीदें ताकि असली माल मिल सके। नकली दवाएं बेचने वालों से माल न खरीदें।

६. आर्डर भेजते समय पत्र में अपना नाम व पूरा पता, गांव, डाकखाना, जिला तथा रेलवे स्टेशन का नाम आदि साफ-साफ लिखें। पत्र व्यवहार हिन्दी अथवा अंग्रेजी में ही करें।

७. पार्सल पूरी मजबूती के साथ दो बार औषधियों की गिनती करने के बाद ही पैक करके भेजा जाता है। इसीलिए रास्ते की टूट-फूट या कमी के लिए संस्थान जिम्मेदार नहीं है।

: व्यवस्थापक :

राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस, ४७७१/२३ दरियागंज, नई दिल्ली-२

रसायन वटी

यौवन के उत्साह और आनन्द से भरपूर दाम्पत्य सुख के लिए श्रेष्ठ टानिक

आनन्द व सुख से भरे जीवन के लिए चाहिये प्रतिदिन नया उत्साह, नई उमंग, नित नई तरो-ताजगी, शक्ति, स्फूर्ति और आत्मविश्वास से भरी क्रियाशीलता। जिन व्यक्तियों में इनका अभाव है वह रसायन वटी के सेवन से इन्हें प्राप्त कर सकते हैं।

रसायन वटी हजारों लोगों द्वारा आजमाया हुआ एक श्रेष्ठ पौरुष शक्तिवर्धक टॉनिक है जो किसी भी कारण से क्षीण या नष्ट हुई शक्ति को ग्रान्थियों के पोषण द्वारा पुनः प्रदान करता और बढ़ाता है। रसायन वटी एक सर्वथा हानि रहित सफल औषधि है।

रसायन वटी धातु परिपोषण क्रिया (Metabolism) को ठीक करती और खून को बढ़ाती है जिससे शारीरिक व मानसिक शिथिलता, थकावट, चिड़चिड़ापन, उत्साह की कमी, निर्बलता, थोड़ी मेहनत से ही सांस फूलना आदि रोग दूर होकर शरीर स्वस्थ और शक्तिशाली बनता है। सारा शरीर स्फूर्ति से भर उठता है। निराशा आशा में बदल जाती है और जीवन के प्रति नया लगाव, नई चाह और उमंग पैदा होती है। कमजोर, निर्जीव, थके हुए, निराश और जीवन का आनन्द उठाने में असमर्थ व्यक्तियों को पूर्ण सन्तोष भरे वैवाहिक जीवन के लिए शक्ति से भरपूर **'रसायन वटी'** का सेवन आज ही से प्रारम्भ करायें।